بنت النيل



الدعاية لبلادنا

كل يوم يمضى والاحداث توجب علينا أن نتذكر فيه أمر الدعاية لبلادنا ومثلنا وتاريخنا وجهادنا ، وها نحن أولاء فى باريس نمثل مصر فى هيئة الامم المتحدة ولا أعرف أن الدعاية لبلادنا بلغت مستواها عند غيرنا من الشعوب المؤتمرة هناك، فليس يكفى أن يكون وفدنا من الكفاة القادرين اذا خطبوا أو تكلموا بل ينبغى أن يرانا الاجانب هناك ويقرءوننا فى كتب وأوراق أعدت خاصة للدعاية والاعلان ٠

وقد يرد علينا المتفائلون بأن كثيرا من الدول لا تذهب مذهبنا ولا تكلف نفسها هذا التكليف الذى ندعو اليه ، وهذا صحيح ، فقد تكون هذه فى غير حاجة الى دعاية أو تكون دولا مقصرة تقصيرنا ، لان من بين الدول التى لها فى عالم السياسة والاجتماع تاريخ دولا ترى الدعاية أصلا من حياتها كما يفعل الانجليز ، ولهم بين الدول العالمية مكانهم المقدور ، غير أنهم لا يكفون عن النشرات يذيعونها والكتب يؤلفونها والصحف يوزعونها فى كل فرصة تواتيهم وفى كل بلد لهم فيه مصالح أو بينهم وبينه علاقات ، ونحن كما يبدو ، لنا من المشاكل ما يستوجب النظر الى الامور نظرة واسعة ويفرض علينا التماس السبل لاعلان مصالحنا والدفاع عن هذه المصالح ، فنحن لسنا أصحاب حاجات فى الهيئات الدولية فحسب بل نحن متهمون بالتخلف ويرمينا خصومنا بكثير من النقائص التى يعتبر السكوت فى الرد عليها جريمة فى حق الوطن وتقصيرا لا ينبغى أن يكون ٠

وان فكرة الدعاية الصحيحة والاعلان الشريف تسيطر على حواسى كلما التقيت بأجنبى هنا أو هناك ، حتى اذا فرغت من انشاء مجلة « بنت النيل » للقارئات المصريات والعربيات ، أصدرت مجلة « المرأة الجديدة » ولا يحدونى فى السهر عليها الا فكرة تعريف مصر عند كل من يقرأ اللغة الفرنسية ويتفهمها ، وقد حزمت أمرى على اصدار صحيفة باللغة الانجليزية تؤنس زميلتها الفرنسية وتعاونها عند الناطقين بهذه اللغة فى توجيههم عند الحديث عن مصر أو معالجة شؤونها ، وسوف أسهر على هاتين الصحيفتين ملحة فيهما حتى يبلغ الالحاح غايته لمن بأذنه وقر من موتورى الاجانب وخصوم بلادنا ، وليرى المعتدلون من قراء الانجليزية أن بلادنا جديرة بتقديرهم وأننا غير متخلفين عن ركب الحضارة ، بل نحن هداتها وقادتها من قديم الزمان ، فاذا أممنا دعايتنا خارج نطاق العرب والشرق أصلحنا كثيرا من الافكار المنتشرة عنا غدرا وظلما وأحسنا الى أنفسنا أيما احسان ٠

درية شفيق

وظيفتي في الحياة ...

(لاديب كتم اسمه)

يونيه ١٩٣٥ :

لم أوافق على رأى أصدقائى ولداتى ، فلست أول من تزوج ولست آخرهم ، فاذا رمونى بالغفلة فانا واحد من ملايين المغفلين الذين يقبلون على هذا الشر الذى يراه المجتمع - ويراه الواقع ايضا - ضرورة لا بد منها ! ومن يدرى ، فقد استعيض غدا بهذه الزيجة ما فقدته فى سنوات مضت ، وسوف يكون لى أطفال يملأون البيت ، وأنسى فى عيونهم أبى وأمي ، فالمصيبة فيهما أعز من أن يهون من أمرها الزمن وحده ، وأحسب أنى حين أكون هذه الاسرة ستخف آلامى وتندمل جروحى

يونية ١٩٣٦ :

كنت منذ سنة واحدا فأصبحت ثلاثة بالطفل وأمه وأنا ، وليس لنا من شغل الا تدليل الصغير ورعاية صحته والتحدث عن حركاته وملامحه

يونية ١٩٣٩ :

كافحت كثيرا لاسعد بنفسى وتسعد بى زوجى ، ولا أزال أسعى حتى اذا كبر الصغير شعر أن له أبا يستحق الانتساب اليه ٠٠ ان مطالب الحياة كثيرة وحاجات المجتمع لا تفرغ ، وتقليد الناس أصبح أمرا لا مناص منه ٠٠

يونية ١٩٤٠ :

لبست مسوح العلماء وأذنت لى الجامعة بدرجة علمية رفيعة أعددت لها من شبابى ودمى مجهودا كبيرا ٠ ان الزواج ليس شرا كما يقولون ، فقد أعاننى على استكمال بعض ما ينقص شبابنا المثقف ٠ هكذا يقول بعض الصحاب الذين رمونى بالغفلة يوم تزوجت ٠ ولكن مطالب الحياة تتزايد ، ونحن فى انتظار طفل صغير يؤنس الاول فى وحشته ، ويزيد من متاعبنا المحببة الى نفسى كلما أبرزتها حاجة الصغير أو دعت اليها مطالبه الكثار

يونية ١٩٤٣ :

استكملت ما يسمونه العلم الرسمى ، وحصلت على آخر ما تقدمه الجامعة من رتب العلم ، وحاولت عبثا أن أخرج عن طبيعتى وأقلد هؤلاء الاساتذة زملائى الذين يدبون بخطو المتكلف ويتحدثون بأسلوب الحكيم ، وينظرون فى حيرة بحثا وراء الحقيقة التى لا تبعد عن أنوفهم كثيرا ٠٠٠ صدقونى ان الجهل لا يصنع بصاحبه أكثر مما يصنع علم الجامعة بمرتشفيه ٠٠ هكذا يبدو جيل العلماء فى مصر ، وما رأينا نظيرا لهم فى باريس يوم طفنا بها عدة شهور نلتقى بعلمائها الذين يدبون كالطيف ويتحدثون فى براءة الطفل ، ولا تحيرهم الحقيقة البعيدة مهما يطل المطاف فى الوصول اليها ٠٠٠

يونية ١٩٤٥ :

مرت سنوات الحرب العجاف ، وزوجى تريدنى للسينما كل مساء ، وتتلقف أحاديث زميلاتها عن واردات الازياء والتجميل المحرومة منها نساؤنا خمس سنوات وأنا رجل يفترضون حياته للعلم ويشيرون عليه بالاعتكاف ، ويحبذون له وقار العلماء ، حتى بدا لى أن أطلق لحيتي كما يفعل أهل العلم هناك ، فقد يحول ذلك دون السينما كل مساء ٠٠ أو يقلل ذلك من مطالب الزوجة الجميلة المتأنقة التى تريد أن تعرف أن « الهدنة » لا ترسل ذهبا ولا فضة ! وأن الحرب نامت لنسعد قليلا بعد طول عناء ٠٠٠

يونية ١٩٤٧ :

لقد زعموا ان أبى كان يمسك التراب فاذا هو ذهب نضار ، وقد ورثت أخيرا هذه الحصلة أو هذا الحس ، أو هذا السحر ، وان كان أثره فى حدود ضيقة تكفى مطالب الحياة ، ولكن زوجى تدهش كيف لا تكون لى قدرة أبى على الكسب الحلال ، مع انى جعلت عصارة ذهنى مطية لازيائها وتجميلها وأحذيتها ، وأصبحت وظيفتى فى الحياة أن أجملها حتى تبدو أول الزوجات ، وذهبت فى ذلك مذاهب الذين لا يكلون من العمل أو يملون ٠٠٠

يونية ١٩٤٨ :

تزوج من أصدقائى واحد فزاد عدد المغفلين واحدا وان أكدت زوجى أن عدد السعداء قد ضم واحدا جديدا ، وقد تناقشت معها كثيرا فى بابى المغفلين والسعداء ، وشاركنا الصغيران - على تفاوت أذهاننا - هذا النقاش ، واذا بالمغفل السعيد يزورنا ، ويقسم انه سيقيم لى ضريحا حين أموت ، فقد أئتم بى وتزوج ، وعند ضريحى سيقيم الشموع لانه درس على وأخذ عنى ولم يفهم كثيرا ما أخذ أو درس ؟!! ٠٠

متفرقات

• تجتمع هيئة الامم المتحدة بباريس فى هذه الايام ، وقد أم العاصمة الفرنسية لهذه المناسبة حوالى ألفى صحفى من بينهم أكثر من ستمائة صحفية من مختلف بقاع العالم - الا مصر والشرق العربى للاسف الشديد - ومعظم أولئك الصحفيات من اللامعات فى صحف بلادهن ٠٠

• فى كتب التاريخ المصرى القديم أن الرجل - مهما يعل قدره - لم يكن يستطيع أمام الفراعنة أن يبدى رأيا فى أى شأن عام أو خاص الا اذ أقرته عليه زوجه أو أمه ان لم يكن متزوجا أو اخته الكبيرة اذا كانت أمه قد ماتت ٠٠ فهل يحدث هذا الآن فى مصر ؟!٠٠

• هل تعلمين أن الدستور المصرى قد اباح للمرأة حق الانتخاب ولم ينص على حرمانها من هذا الحق وأن الجيل الذى يسيطر على السياسة العامة فى بلادنا هو وحده المسئول عن حرمان المرأة من حقها الاصيل فى الحياة السياسية ؟!

• يقال أن جميع البلاد المتمدينة لا تسمح للرجل بأن يؤدى وظيفة المرضة الافى مصر فان أكبر المستشفيات الحكومية لا توظف غالبا فى هذه الوظيفة الا الرجال ٠

• من الحقائق التاريخية التى يجهلها الكثيرون أن المرأة المصرية اشتغلت بالصحافة منذ ثمانين عاما ، وأن أول من كتبت فى الصحف كانت تسمى جليلة تمرحان وكانت صحيفتها المختارة هى يعسوب الطب التى كانت تصدرها حكومة الخديو اسماعيل ٠

• من الاشياء المؤسفة أن أحسن ما كتب عن تاريخنا القومى أيام الفراعنة نشر باللغات الالمانية والانجليزية والفرنسية ، وأن ما كتب باللغة العربية عن هذا التاريخ العظيم فهو قليل ٠

هنا وهناك



أرسلت الينا مراسلتنا في باريس هذه المجموعة من الصور وهي تمثل عرض أحدث أزياء الموضة في باريس ، وهي أزياء تتصل بأثواب السهرة ، وقد حضر هذا العرض البديع جمهرة من العظماء الذين يزورون عاصمة فرنسا الآن بمناسبة انعقاد الجمعية العمومية لهيئة الامم المتحدة ، وكان هذا العرض ابدع اعلان عن أزياء الموضة الحديثة .

ويرى على هذه الصفحة أربعة فساتين للسهرة حازت اعجاب الجمهور وخاصة الفستان الذي بأسفل الصورة الى اليمين ، وقد ظهر هذا الاعجاب بظهور هذه الفساتين على مئات من السيدات الاجنبيات والفرنسيات اللائي حضرن سهرات وحفلات هيئة الامم الاخيرة . وسوف نراها قريبا في مجتمعاتنا المصرية التي تؤثر الموضات الفرنسية وتعتبرها من أجمل وأمتع الموضات في العالم .









لهن في التاريخ نصيب

ماري كوري

انهـا امرأة ... فاقت الرجال .. وبرهنت على أن المرأة تستطيع الاتيان بالمعجزات اذا توافرت لها العزيمة القوية والاخلاق المتينة .. والحب .

ولقد سجل التاريخ اسمها بحروف لن تمحى أبد الدهر .. وسيبقى لفظ « ماري كوري رمزا خالدا للعلم المجرد من كل غرض .. ونبراسا ساطعا .. يهتدى بهديه اولئك الذين يتعشقون الحياة الفكرية .. الخالصة .. والذين يسخرون علمهم لخدمة الغير دون أن ينتظروا من وراء ذلك جزاء ولا شكورا .

كان أبوها معلما للرياضة في بولنده .. وكان ما يناله من أجر لا يقوم بأوده وأود أسرته فنشأت ماري نشأة تقشف وخشونة .. ولم تشترك في أي مظهر من مظاهر الحياة الاجتماعية توفيرا لما تتكلفه هذه المظاهر من مال ووقت .. ومثل هذه البيئة لا تحقق العظمة لمن يعيش فيها .. ولكنها ولدت عظيمة .. والدليل على هذا أنها لما رأت أن هذه الحياة في موطنها لن تروى ظمأها الى العلم .. ولن تحقق آمالها .. أو تظهر عظمتها .. هاجرت الى باريس في خريف سنة ١٨٩١ والتحقت بجامعة السوربون .. ومنذ هذا الوقت بدأت تباشير عظمتها تظهر للناس حتى طبقت شهرتها الآفاق .. وأضحت ملء السمع .. والبصر .

بدأت حياتها في باريس .. وحيدة منعزلة عن الناس .. وكان لحيائها المتناهي وخجلها الشديد بالاضافة الى فقرها .. السبب في انها لم تصادق أحدا .. بل جعلت حياتها وقفا على الدرس والتحصيل .. تجلس في الصف الامامي في فصول علم الطبيعة .. وتنكب على العمل بحرارة .. وعزيمة قوية .. فكل دقيقة لا تنفقها في العلم كانت في نظرها دقيقة مضيعة .. حتى نسيت نفسها .. وأهملت صحتها .. فأصيبت بفقر دم .. كان كثيرا ما يغمى عليها بسببه .. فاذا ما استعادت رشدها .. احتقرت المرض .. كما تحتقر كل شيء .. يعترض طريقها في سبيل العلم .. واستمرت في العمل .. تجاهد في ميدانه بهذين السلاحين القويين .. سلاح العزيمة وسلاح الخلق المتين .. الى أن قيض الله لها السلاح الثالث .. وهو .. الحب .. وكان ذلك عندما التقت ببير كوري وكانت في السادسة والعشرين من عمرها .. فوجدت فيه رجلا .. نابغة .. وهب حياته للعلم .. أما هو فقد استرعى نظره فيها أولا خجلها .. وملامحها التي تنبىء عن الصلابة والعناد .. ثم لما حادثها أعجبه اخلاصها المتناهي لعملها .. وشجاعتها .. ونبل أخلاقها .. ووجد كل منهما في الآخر الرفيق الذي يوائم مزاجه . ولما عرض هو عليها الزواج .. تمنعت أولا .. ثم قبلت أخيرا بعد الحاح ..

وعندما تزوجت .. لم يخطر ببالها فكرة الاختيار بين الاسرة .. وبين الحياة العلمية فانها ما قبلت الزواج من بيير الا لانه يحب العلم مثلها .. فأخذت تقسم وقتها بين العلم وواجباتها الزوجية .. دون أن تهمل في أي ناحية منهما .. فكانت ـ مثلا ـ تترك الطعام على النار لينضج وتنتهز هذه الفترة .. فتنزل الى معملها الحقير وتشارك زوجها في العمل

ممن نشكو ؟

أكبر الظن أن الحرب الكبرى لم تنته بعد ، فإن كل حاجة من حاجاتنا لا تزال محافظة على ثمنها المرتفع ، فقد كنا نتهم الانجليز والامريكان والبولونيين وغيرهم من جنود الحلفاء بأنهم سبب ارتفاع حاجاتنا التي تنبتها أرضنا وتغلها حيواناتنا ، فاذا هؤلاء قد ارتدوا عن مصر ولا تزال البيضة محتفظة بثمنها ولا تزال الطيور واللحوم والنباتات والفواكه في ارتفاع متزايد ، والجشع يسيطر على التاجر والزارع ، ولا ضمان لحياة أمثالنا الذين لم يثروا في حرب ولم يرثوا عن أب أو أم .

وزعموا أن شركات للبناء قد تكونت لتشييد العمائر والبيوت فتفرج على متوسطي الحال والكادحين أمثالنا فتقدم لهم عشا جميلا مناسبا لدخلهم ، فاذا هذه العمارات الضخمة وقف على بعض مصالح الحكومة أو أثرياء الحرب والجهلة ومن جمعوا المال في ليل ، واذا نظامنا الاجتماعي يهدده هذا الضيق الذي يحس به المتعلمون والمثقفون قبل الفقراء والمعوزين ، فما ينبغي أن تقوم شركة على حساب الناس ، وشركات البناء قامت تجارة فاحشة لا يحوزها الا القادرون على المال ، ويحرم منها القادرون على فهم البيت المدركون لوظيفته حيث تحلو القراءة الهادئة أو يسيغ المرء الفن والجمال ..

اني لا أعرف سلطة قادرة على حمايتنا من الجشعين تجارا أو شركات الا الحكومة التي نوليها ثقتنا ، فاذا لم تحارب هذه السوق السوداء التي تروج في وضح النهار جاز لنا أن نأسف على اهمال المسئولين لاخص وظائفهم ، وهي تهيئة الجو الصالح للمواطنين حتى ينتجوا انتاجا حسنا ، فنحن أيضا جديرون بالرعاية جدارة من تعنيهم الحكومة في مكافحة الجهل والفقر والمرض وليس عليها من بأس اذا عادت للتسعير الجبري في كل شيء ولم تنافسنا في استئجار الشقق والبيوت ، فان ذلك وحده يشعرنا بأن الحرب العالمية قد انتهت ، وأن ليس في مصر مصريون وجودهم أقسى من وجود الانجليز والامريكان والبولونيين ..

ابراهيم عبده

.. ثم تعود ثانيا الى المطبخ .. وعندماحملت.. لم يعقها الحمل ـ وما سببه من مرض ـ عن مواصلة البحث والدرس .. خصوصا عندما اكتشف العالم الفرنسى بيكرل اشعاع أملاح الاورانيوم.. فلقد استهوتها هذه النظرية .. واندفعت فى حماسة منقطعة النظير.. تدرس كنه أشعة الاورانيوم .. واستأجرت لذلك غرفة أرضية رطبة واصلت فيها تجاربها لمعرفة سر ما أسمته « النشاط الاشعاعى » .. وتتبع بيير باهتمام كبير تقدم زوجه السريع فى تجاربها .. فانضم اليها لمساعدتها تاركا بحوثه العلمية الخاصة .. حتى تمكنا .. فى تلك الغرفة الصغيرة الرطبة .. وبعد تعاون وثيق .. دام ثمانية أعوام من كشف ذلك العنصر المجهول .. عنصر الراديوم .. وأعلنا هذا الاكتشاف فى ديسمبر سنة ١٨٩٨ .

الى هنا .. وكان فى استطاعة مارى ـ بعد هذا الجهاد المضنى الذى دام ثمانية سنوات ـ أن تكتفى بما وصلت اليه .. وتترك لرجال العلم الآخرين .. السير على هداها .. واتمام هذا الكشف الخطير .. وتتفرغ لتربية طفلتها ايرين .. ولكن شيطان العلم .. دفعها الى مواصلة العمل بعزيمة واصرار يفوقان حد البشر .. حتى تتمكن من كشف القناع نهائيا عن تلك المادة المجهولة .. وعجز زوجها عن الاستمرار معها حتى أنه كان كثيرا ما يضطر الى الاسراع الى فراشه من جراء ألم شديد فى فخذيه . أما هى فكانت تحكى عن نفسها وتقول « ... كنت أقضى أياما كاملة .. وأنا أحرك بعض المواد وهى تغلى بقطعة من حديد يقرب وزنها من وزنى .. فاذا ما حل المساء.. شعرت انى منهوكة القوى تماما .. » وتمكنت بصلابة أعصابها من المقاومة .. والعمل بهمة تفوق همة عشرة رجال .. حتى أحرزت النصر فى عام ١٩٠٢ اذ توصلت الى اعداد ديسجرام من الراديوم النقى .. كما استطاعت تقرير وزنه الذرى .. فطأطأ العلماء رءوسهم اعترافا بهذا الكشف .. وحق للنساء أن يرفعن رءوسهن فخرا .. بامرأة منهن فاقت .. الرجال ..

وقد ضايقتها الشهرة التى نالتها .. وهذا الصيت الذى جعل اسمها على كل لسان . انها تقول « .... ضوضاء .. مستمرة .. فالقوم يشغلوننا عن عملنا .. ولذلك اعتزمت على التسلح بالشجاعة ورفض مقابلة الزائرين .. ولكنهم يصرون على ازعاجنا .. لقد أفسد علينا الصيت حياة العمل الهادئة التى كنا نحياها ... »

انهاكانت ترى أن الصيت يعوق تقدمها فى العلم .. ويحملها عبئا لم تتعوده .. لان طبيعتها لا تتفق مع المظاهر التىتقتضيها الشهرة من تكلف وادعاء .. وقسوة .. لقد سألتها مرة مدام لوبيه قائلة « هل ترغبين فى مقابلة ملك اليونان .. فأقدمك له ؟ » فأجابت بكل بساطة وأدب « لا أرى جدوى من ذلك !! .. »

أما عن مدى حبها للمال .. فيتجلى ذلك عندما جاءها بيير يستشيرها فيما يفعله .. وقد عرض عليه أرباب الصناعات بأمريكا ... استخراج الراديوم .. هل يشرح لهم نتيجة بحثهما دون تحفظ .. أم يحتفظان لنفسهما بامتياز صناعة الراديوم فى العالم كله ؟؟! فردت عليه قائلة بصوت عميق « ... هذا مستحيل .. لانه يتعارض مع الروح العلمية .. ان علماء الطبيعة ينشرون دائما بحوثهم كاملة .. فاذا كان كشفنا له فائدة تجارية فهذا عارض يجب ألا

البقية على ص ٤٢

حب الشباب

لالدكتور حسن سيف النصر



أكبر الظن ان القصة بدأت تسجل وقائعها بهذه الحبوب الصغيرة التى احتلت صفحة الوجه واتخذته مكانا مختارا . وأكبر الظن أيضا انك لم تلقى الى هذه الظاهرة بالا ولا عناية . فزادت على مر الايام والاسابيع واتخذت اشكالا غريبة واحجاما مختلفة . فبعضها أسود وبعضها أحمر والآخر التهب حتى أصبح دملا صغيرا .. وتذكرين أن مسام الوجه قد اتسعت وأن المادة الزيتية قد اشتدت وطأتها فكست الوجه بطبقة رقيقة من الشحم والزيت فأصبح لامعا مصقولا . ولعلك قد حاولت أن تزيلى هذه الحبوب بأظافرك القوية فاختفت ولكنها تركت وراءها أثرا لا يزول وقد أصبحت الآن تؤمنين أن الدور الشهرى يزيد الحالة ظهورا ووضوحا وأن الاكل الغنى الدسم لا يطيقه جسمك وجلدك وتكثر الحبوب والبثور وتعم الفوضى كل أنحاء وجهك .. وأن الصورة التى تلقينها فى المرآة قد غيرتها يد الزمن ولعبت بها الايام والاحداث . فلم تعد تلك الصورة الرائعة الجميلة التى رسمتها ريشة الفنان المبدع .

وليس من شك أن الذى أصابك ظاهرة طبيعية مؤقتة ستزول حتما عند ما يصح تفكيرك ويعتدل ميزان جسمك وتهدأ هذه الغدد الداخلية التى أثارها شبابك وحطم مقاييسها أنظمة الحياة وتسكت هذه الزوبعة الهائلة التى أطلقها فى عقالها نموك المطرد وحياتك الشابة **ولهفتك القوية الى سن البلوغ .**

ويكفينى أن أقول أن حب الشباب لم يكن مصدره عدوى ولا وراثة ولا ضعف فى تكوين الجسم وانما هو عبء سيلقاه الجسم عند ما تبلغين سن الشباب وظاهرة قاسية يمتحن بها الوجه حتى تصلى الى سن الخامسة والعشرين فينتهى هذا الصراع .

العلاج :

الذى يجب أن يكون مفهوما أن وظيفة الطبيب فى هذه المسألة بالذات أن يمنع عن الوجه التشويهات التى يمكن أن تحدث لو تركنا حب الشباب من غير علاج . فالعلاج واجب . والاهمال فيه مصيبة . وحب الشباب يختفى ليعود . ولكن المهم أن يبقى الوجه سليما معافى لا أثر فيه لهذه الظاهرة على ممر السنين .

وأشعة اكس لا شك أنها أحسن علاج لو أعطيت بالمقادير الطبية المعروفة .. والعلاج العام كخلاصة الغدة الدرقية وخلاصة البيض والفيتامينات تصلح الحالة الى قدر كبير .

واليك الآن ملخصا للعلاج :

١ ـ ٢ ٠/٠ كبريت فى محلول كلامينا : كمدات للوجه

٢ أشعة اكس أو أشعة بنفسجية

٣ ـ خلاصة البيض

٤ ـ فيتامين ا وب

٥ ـ الرياضة والتمتع بالشمس والهواء والضياء

٦ ـ الامتناع عن الشوكلاتة والجبنة والزبدة والسمك والبيض والحوادق

٧ ـ اصلاح الدور الشهرى

٨ ـ الامتناع عن كريم الوجه والمساحيق طول مدة العلاج

٩ ـ علاج الامساك وفقر الدم .

اللحوم ... قيمتها الغذائية وضرر الاكثار منها

كيف لا نتكلم عن اللحوم ونحن مقبلون على عيد الاضحى المبارك ذلك العيد التى تنحر فيه الذبائح ونقدمها للفقراء زكاة عنا وعن أولادنا .

وقد دفعنا الى كتابة هذه الكلمة ما نلاحظه عن شدة مبالغة الناس فى أكل اللحوم أثناء العيد الكبير وكأن العيد عيد البطون لا عيد الاحسان والزكاة .

ان للحوم فوائدها ومضارها . فهى غنية بالمواد المغذية ولكنها فى الوقت نفسه تضر بالذين يشكون من ضغط الدم والامراض العصبية والحصوة ، ولسنا فى حاجة الى القول بأن اللحوم المدهنة أكثر ضررا على هؤلاء الناس من اللحوم الحمراء .

ونحن لا نريد بما قدمنا أن نمنع الناس من أكل اللحوم فنحرمهم بذلك أحد العناصر التى يعتمد عليها جسم الانسان فى غذائه .

ويقول بعض الاطباء ان البالغين الاشداء يستطيعون أن يقللوا من أكل اللحوم أو يستغنوا عنها كلية . فالفلاحون يأكلون اللحم قليلا ولكن على الرغم من ذلك نجدهم فى غاية من النشاط. ذلك أن طبيعة عملهم ومعيشتهم تعرض أجسامهم للهواء الطلق ولاشعة الشمس وتمرن عضلاتهم .

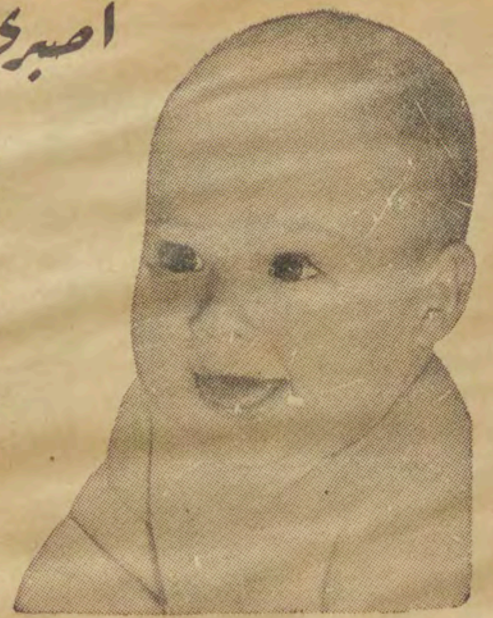
وقد ظهر أخيرا أن من مصلحة المسنين أن يبتعدوا عن أكل اللحم ما استطاعوا اذ أن هضمه يتعب معدتهم وخواصه تهيج أعصابهم مما يجعلهم ينامون نوما قلقا .

ونحن نحذر غير الاصحاء والنحاف والمرهقين من الابتعاد عن أكل اللحم قبل أن يستشيروا الطبيب. لاننا كما قدمنا نرى فى اللحم خواص غذائية لا غنى للجسم عنها .

أما الاولاد فلهم شأن آخر فى مسألة أكل اللحم اذ أنه يساعدهم على النمو بما يحتويه من فيتامين ا الذى يقوى النظر . لذا فاننا ننصح الوالدين بتقديم هذا اللون من الغذاء الى أولادهم مرة فى اليوم على الاقل . ويفضل فى هذه الحالة اللحم المشوى شيا خفيفا اذ أن كثرة تعريضه

البقية ص ٤٢

أصبري على طفلك



لا تؤنبي طفلك الذي يبلل سريره ، واذكري دائما انه طفل لا تغفلي عن ذهنك انه أمضى شهورا وشهورا يبلل حجرك وسريره دون وعي او تعقل نتيجة صغر سنه ، فاذا تجاوز السنة واستمر يبلل سريره فاحذري من الشدة فقد يكون الصغير مصابا وانت لا تعلمين . راجعي هذه الصفحة وتذكري أننا كنا مصيبين حين أوصيناك بأن تصبري على طفلك في هذه الحالة

من الطبيعي أن يبلل الطفل المولود حديثا لفائفه فكلما امتلأت مثانته فرغت من تلقاء نفسها ثم لا تلبث أن تمتلىء من جديد وهكذا . ولكن بعد مضى بضعة شهور يعتاد الطفل الا يبلل نفسه فى النهار

وفى نهاية السنة الثانية يجب على الطفل الا يبلل فراشه على الاطلاق . غير أنه يظهر أن عادة التبول تستمر عند البعض وفى بعض الاحيان تنقطع ثم تعود الى الظهور حوالى الرابعة أو الخامسة .

ولا يمكن ان تحكم على طفل بأنه يتبول فى فراشه أثناء نومه الا بعد أن يبلغ الثالثة من عمره . وقد تحدث هذه الحالة كل ليلة أو كل فترة من الزمن. وقد تحدث مرة أو مرتين أو ثلاث مرات فى الليلة الواحدة (فى أول الليل أو فى آخره)وقد يعيد الطفل الكرة فى النهار أثناء لهوه فينسى نفسه ويتبول .

ويشفى الطفل من هذه الحالة قبل بلوغه سن المراهقة . وقد يحدث نادرا أن تستمر هذه الحالة حتى بعد البلوغ . وهنا الطامة الكبرى لان الشخص المصاب بهذا الداء يتعرض لامراض نفسية مستعصية . ولكن الطب فى حوزته لحسن الحظ وسائل تكفل شفاء هذا المرض قبل استفحاله . أما الحالات النادرة التى تعترضنا من وقت الى آخر فما هى فى الحقيقة الا نتيجة اهمال وجهل الوالدين .

لماذا يتبول الطفل فى فراشه ؟

كيف يحدث التبول الطبيعى ؟ عندما تمتلىء المثانة بالبول يشعر الانسان بحاجته الى التبول . ولكن التربية مع الغريزة تعلم الطفل أن يتحكم فى هذه العملية أو بالاحرى فى العضلات القابضة التى تسمح بخروج البول من المثانة . ولما كانت هذه العملية الاخيرة فى حاجة الى الارادة فان الطفل لايتبول فى النهار الانادرا أما فى الليل فالحال يتغير بالنسبة اليه اذ يفقد ارادته على نفسه

ويحدث التبول فى الليل لسببين أولهما ضعف عضلات جدار المثانة وثانيهما ضعف عضلات فتحة البول .

ففى الحالة الاولى يكون المريض من ذوى المزاج العصبى الموروث أما فى الحالة الثانية فغالبا ما يكون المريض من ذوى المزاج الهادىء .

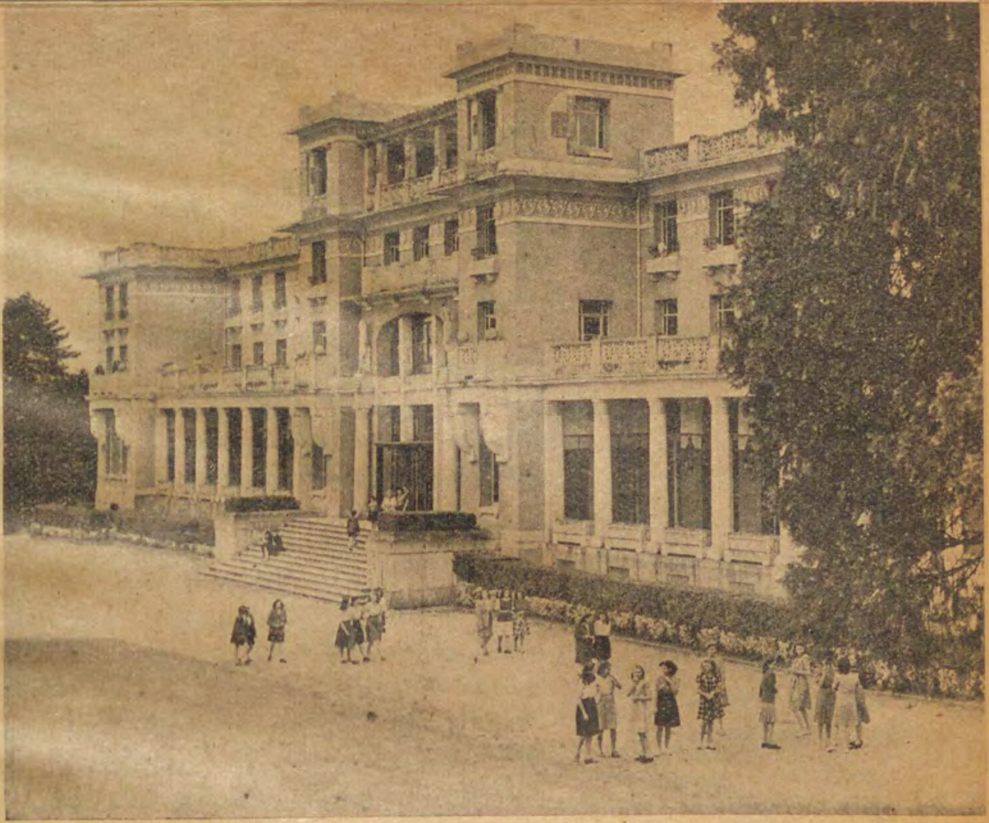
وهناك بعض أمراض كالصرع والزوائد الانفية تؤثر فى حالة التبول غير الارادية . والى جانب هذه الاسباب توجد الاحلام . فالطفل يريد ان يتبول ولكنه نائم عندئذ يتأثر اللاشعور بهذا الاحساس بدلا من الشعور وتتحول على الاثر حركة النهوض والذهاب للتبول الى حلم . فيحلم الطفل أنه يتبول ويتبول بالفعل . وننصح الوالدين فى هذه الحالة ألا يلجآ الى التقريع الشديد حتى لا يحدث عند الطفل كبت يعقد مرضه بدلا من أن يشفيه

العلاج الطبى

يجب أن يعامل الطفل الذى يبلل سريره بشىء من الحزم ولكن الدور الذى يلعبه الكسل ليس مهما بهذه الدرجة . لذلك يجب علينا أن نعتصم بالصبر وأن نستبعد كل أسباب التبول الممكنة سببا سببا الى أن نصل الى النتيجة المرضية . والافضل فى هذه الحال أن يلجأ الوالدان الى الطبيب ليدلهما على طريق العلاج الصحيح .

اذ يجب أولا استبعاد أسباب التبول الخارجية كزيادة حموضة البول وغيرها .. وعلينا بعد ذلك أن نعالج مزاج المريض فاذا كان هادئا علينا باعطائه خلاصة الغدة الدرقية . أما اذا كان عصبيا وجب علينا أن نجعله يتبع نظاما علاجيا خاصا فنوفر له الهدوء والهواء الطلق والتحليل النفساني ان أمكن . أما الادوية المستعملة لهذه الحالة فهى الحديد وفوسفات الجير والبروموور .

ولكن معظم الحالات التى تعترض الوالدين تكون عادة بسيطة ويمكن علاجها باتباع نظام خاص وأفضل هذه النظم أن تستيقظ الوالدة من نومها مرارا وتوقظ ولدها ليتبول فلا يلبث أن يعتاد الاستيقاظ من تلقاء نفسه عندما يشعر بالحاجة الى التبول. ان العلاج الامثل لحالات التبول هو الصبر والعطف .



مدرسة نموذجية

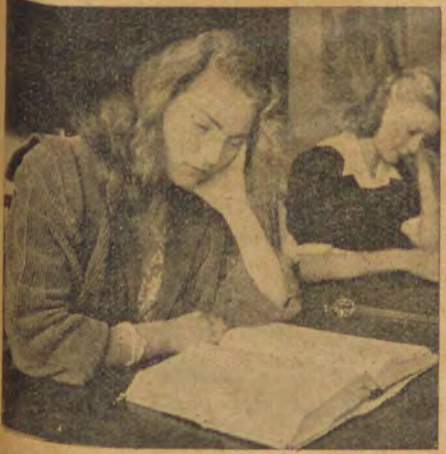
هذه الصور المنشورة تعطي صورة بديعة لكلية « بوفون النسائية » وهى فى اعتبار فرنسا من أحدث معاهدها النموذجية ، وقد أنشئت منذ عشرين عاما ، وعنى المسئولون ببنائها عناية فائقة ، ولا تتسع الكلية لاكثر من تسعين فتاة بينهن كثيرات من جنسيات مختلفة وخاصة الامريكية حيث يرسل أغنياء الولايات المتحدة بناتهم ليتثقفن فيها ثقافة تفيدهن فى المجتمع وتصلح لهن فى البيوت



وقد شغل البناء بأثاث مريح وفخم للتلميذات ومدرساتهن ، وقد تأثر البناء الفاخر والاثاث العظيم حين احتل الالمان فرنسا وكان جزء من كلية بوفومون منزلا لضباطهم ، وقد تركوا هذا الجزء الذى احتلوه من المعهد خرابا وأعيد بناؤه واصلاحه من جديد ، وحتى المكتبة تأثرت بوجود المحتل ، وهى مكتبة مثالية من حيث انها مضيئة اضاءة طبيعية فقد كان سقفها من الزجاج الخالص الذى يبيح النور للقارئات والزائرين ٠

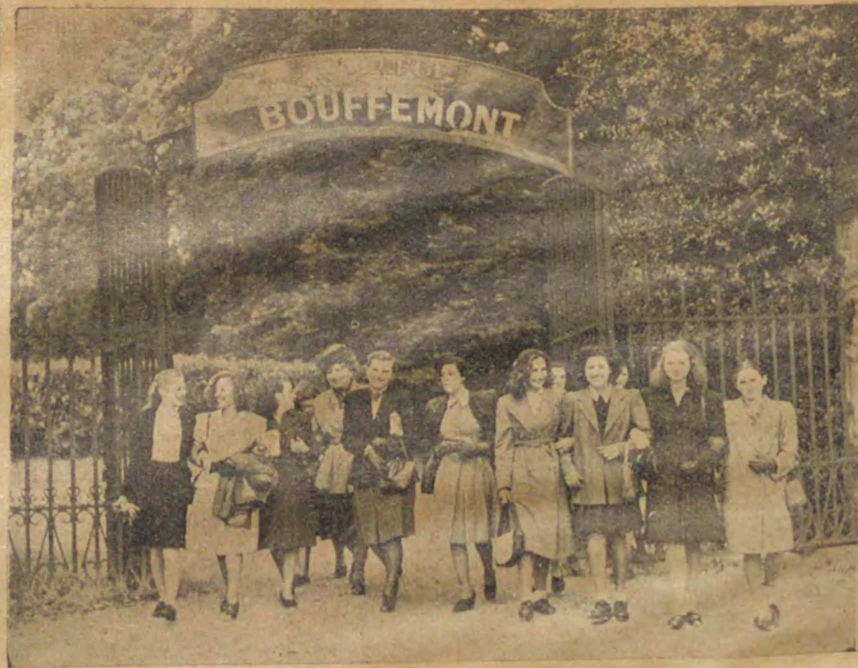
ومما يذكر أن هذه الكلية تأذن قليلا لفتياتها بارتداء ملابسهن الخاصة فيبدون مختلفات أشد الاختلاف للجنسيات المختلفة المنتميات اليها وان كان لباس الكلية الرسمى هو الغالب على ثيابهن فى جميع الاوقات كما هو واضح من الصور المنشورة مع هذا الكلام ٠ وتبيت الفتيات جماعات فى حجرات الكلية ويتخيرن صديقاتهن ، وأجمل ما فى الكلية أن الاجنبيات يفضلن الفرنسيات على زميلاتهن من أوطانهن ، وهذا ما ينقص معاهدنا فى مصر ، فأن فتيات الشرق العربى يملن الى أن يكن فى حجرات من بنات جنسهن ، فيتعلمن حقا ولكنهن يقضين السنوات ولا يكتسبن شيئا من الحياة الاجتماعية المصرية ٠٠

والنظام فى كلية بوفومون نظام دقيق ولكل وجبة موعدها ٠٠ كما أن رحلات الكلية كثيرة والغرض منها أن تستفيد الطالبات من الذكريات الفرنسية وآدابها وآثارها فى القرون الخمسة الماضية ، وهذا أيضا ما ينقص معاهدنا المماثلة فى مصر ، فقد يلتحق بها أجنبيات ولا يرين ما ينبغى أن













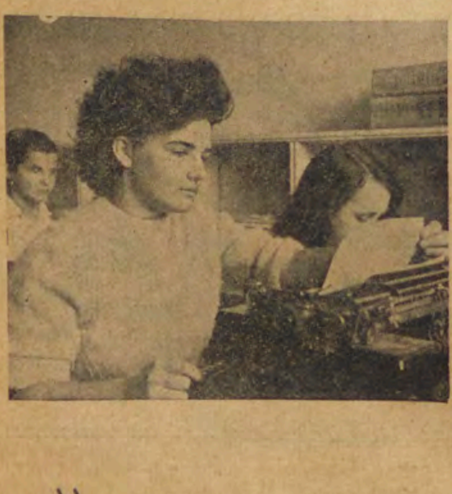
يرينـــه من الذكريات المصرية وهى ترجع الى خمسين قرنا مضت لا خمسة قرون فحسب ..

هذه هى معلوماتنا مصورة عن كلية نسائية فى فرنسا ، وأكبر الظن أن هذا المعهد المثالى له قانون ولوائح حبذا لو بحثت وزارة المعارف عنها حتى تستفيد من النظم المرعية فى هذه الكليـة ، فأن الاثرياء الامريكان لا يرسلون بناتهم اعتباطا اليها ولا بد أن النظم العلمية والاجتماعية تستحق تقديرهم حتى يبعثوا ببناتهم اليها على بعد الشقة بين فرنسا وأمريكا .. ولسنا نغمط حقنا فأن عندنا من المعاهد النسائية ما يدعو الى الفخر ولكن الامر الذى لا شك فيه أن الناحية الاجتماعية ناقصة فى تلك المعاهد حيث تسود نظم فيها من التزمت والتحرج ما يحرم فتياتنا مصريات أو شرقيات الخير المرجو من رعاية هذه الناحية الاجتماعية رعاية المسئولين لنظم التعليم والمواد المختلفة .









ساعدى زوجك فى اختيار ملابسه

ان مهمة اختيار ملابس الرجال ليست بالسهلة كما تعتقدين ذلك لان الرجل ليس لديه الوقت الكافى لكى ينتقى ملابسه لنفسه .

ونحن لاننكر عليهم هذه الدعوى ولكننا لا نريد لهم أن يتعلقوا بها ويكلفوا بها كلفا شديدا بحيث يبدون وكأنهم قد استعاروا بدلهم أو اشتروها من بائع الروبابيكيا ! !

واليك ياسيدتى بعض قواعد موضة الرجال لتستعينى بها على توجيه حسن اختيار زوجك لملابسه

ملابس المدينة :

اختارى له بدلة كحلية أو رمادية داكنة واذا كنت تفضلين النسيج المخطط فلتكن الخطوط دقيقة .

واذا كان زوجك طويلا فاجعليه يفصل الجاكيت بصفين (كروازيه) أما اذا كان ميالا للقصر فليفصل الجاكيت بصف واحد على أن يكون الصديرى أيضا بصف واحد .

أما عن البنطلون فيجب أن يكون ذا عرض متوسط

انصحى زوجك أن يشترى قمصانه بيضاء على أن تخرج الاكمام والياقة قليلا من الجاكيت . اقنعيه بأن يستعمل البانس لتثبيت ياقات القميص واوصيه أن يعقد الكرافات عقدة صغيرة ورفيعة . ولتكن الكرافات ذات الوان تناسب سن زوجك ومركزه واعلمى أن الالوان الفاقعة والرسوم الغريبة لا تنسجم بأى حال من الاحوال مع بدل زوجك

وقد أصبحت مسألة الجوارب عقدة العقد لان الموضة اصبحت تطالبنا بأن نلبس جوربا يستقيم ولون البدلة فلايلبس زوجك جوربا بنيا على بدلة كحلية أو رمادية .

واذا كان زوجك مدعوا لسهرة فاطلبى اليه أن يستعمل الحمالة بدلا من الحزام لتثبيت البنطلون . وهناك قاعدة عامة ألا وهى ألا يخلع الرجل جاكتته اذا كان يلبس حمالة لان منظرها ثقيل جدا حتى ولو كانت من النايلون ! !

ملابس الرياضة (السبور)

اختارى له قطعة سكوتش مربعة أو مخططة أو قطعة من الجبردين وليكن تفصيل الجاكيت بسيطا بقدر الامكان ولتكن الجيوب ملصقة الى الجاكيت من الخارج وواسعة

أما عن البنطلون فيجب أن يكون سادة . وهنا يمكنك لبس القمصان الملونة والكرافتات ذات الالوان والرسوم الغريبة على أن تكون منسجمة ولون الجاكيت على أننا نعود فنقول اننا نفضل للرجل الالوان الداكنة والخطوط البسيطة ويستحسن أن يرتدى زوجك الكرافتات المصنوعة من الصوف . وله أن يلبس الجوارب المخططة بالعرض والتى يكثر عرضها الآن فى المحلات التجارية .

ويفضل فى هذه الحالة أن يكون الحذاء بنيا ذا نعل كريب أو نعل سميك عادى

وعلى كل فاننا ننصح الرجال بالا يغالوا فى اقتناء الاقمشة ذات الالوان الغريبة لانها تلفت اليهم الانظار

حذريه من

١ – ارتداء الصديرى ذى الازرار الموضوعة على صفين فقد بطل هذا الزى

٢ – وضع ازرار كبيرة مرصعة أو ملونة لاكمام قميصه .

٣ – ارتداء الجوارب البيضاء الا فى الصيف وعلى بدلة فاتحة .

٤ – وضع منديل مطرز فى جيب جاكتته .

٥ – تفصيل الجاكيت السبور والمبالغة فى تمنيقها بالقصات النصف دائرية .

٦ – ارتداء بنطلون الجولف (المشمور) اذا كان ذاهبا الى عمله .

٧ – اقتناء سلسلة ساعة طويلة بحيث تتعدى طول الجاكيت .

٨ – وضع قلم الحبر فى الجيب الخارجى حتى ولو كان من الذهب الخالص ! !



صباح القشدة ..!

لقد اعتدنا نحن المصريات أن نهمل زينتنا فى المنزل خاصة عنداستيقاظنامن النوم فلا نهتم بجمالنا وهندامنا الا اذا خرجنا من المنزل أو كنا ننتظر ضيوفا أماأزواجنا المساكين فليس لهم الا أن يروا شعورا منكوشةووجوها كالحةوجلبابا لايمت الى الذوق السليم بصلة بدعوى أن الازواج ملزمون أن يتحملوا أشكالنا هذه على علاتها .

ولسنا فى حاجة الى اثبات عكس هذه النظرية التى تعتنقها غالبية سيداتنا ولو أنها تبدو لاول وهلة صحيحة

وتدعى بعض السيدات أن ليس لديهن وقت كاف للتزيين قبل خروج أزواجهن ونحن نرد على هذا الادعاء بما يأتى :

لنبدأ أولا بالشعر . لقد ضغطت عليه طوال الليل بشبكة . انزعى عنه هذه الشبكة حالما تستيقظين من نومك فرشيه جيدا بضع دقائق . رتبيه بعد ذلك ترتيبا سريعا واربطيه بشريطة ذات لون جميل . واذا كنت من اللواتى يلجأن الى البيجودى عوضا عن البرمانانت اسرعى بتغطيته بشريطة جميلة أو بمنديل بعد نهوضك من النوم حالا

ونحن لا ننصحك بأن تبادرى بوضع المساحيق على وجهك منذ الصباح الباكر ويمكنك الاستعاضة عن ذلك كله برش وجهك وعنقك بماء الورد . جففيهما تجفيفا خفيفا وضعى عليهما قليلا من البودرة حاذرى أن تضعى احمر على شفتيك أو كحلا على عينيك . انظرى الى وجهك فى المرآة . انك جميلة أليس كذلك ؟

واذا شعرت بانتفاخ عينيك عند الاستيقاظ ضعى عليهما كمادات شاى . ولا تنسى هذه العادة المفيدة ألا وهى تناول كوب ماء بارد . ونحن نوصيك أيضا بألا تهملى مضمضة فمك بماء معطر حتى تضيع رائحة فمك وهى كما تعلمين ليست بالرائحة المستحبة ...

لا تلبسى بسرعة بل ضعى الروب دى شامبر . ويمكنك فى الشتاء أن تستعيضى عنه بفستان بسيط على شكل الكيمونو . اختارى لهذه الفساتين أقمشة قابلة للغسيل وليكن تفصيلها بسيطا بقدر الامكان .

وأخيرا يجب أن تعدى بنفسك افطار زوجك فان لهذه العناية الشخصية به تأثيرا كبيرا على روحه المعنوية قدمى له طعامه بطريقة تفتح شهيته . ضعى على المائدة بعض الازهار . لا تعكرى مزاجه بطلبات وعتاب لامحل له . دعيه يشعر أنك لاتفكرين الا فيه وانك سوف تعدين الدقائق لا بل الثوانى التى تفصلكما الى أن يعود من عمله سعيدة .

اعملى بهذه النصائح تضمنى لك ولزوجك حياة ثم قصى عليه بعض الاخبار المبهجة فأن ذلك فضلا عن ظرافته يفتح شهيته للطعام ويحببه فى وجودك الى جواره دائما ..

إياك وهذه العادات

◆ لقد صنعت الازرار كى تزرر وتفك . وتعتقد بعض السيدات أن للازرار فوائد أخرى الا وهى التسلية وقطع الوقت بفكها وزرها ! اعلمى ياسيدتى ان هذه العادة تكلفك ضياع الازرار وتوسيع العراوى ...

◆ ما أجمل هذا التايير ولكنى أراك لا تنفكين تلعبين بياقته بأصابعك التى قد يكون عالقا بها بعض آثار البودرة أو البريانتين فتتسخ الياقة وتفقد شكلها الاصلى وبالتالى يخسر تاييرك رونقه .

انه خيط زائد وهاأنت ذى تجذبينه غير عابئة بالخسارة التى ستنشأ عن هذه العادة . ان سيدة مثلك تعد من أحسن زبائن الخياطات لانها تستهلك فى عام أكبر عدد ممكن من الفساتين !

◆ وهذه سيدة تضع فى جيوب جاكتتها أو فستانها كل ما كان فى متناول يدها وتحشوها بها حشوا . وتلك سيدة أخرى تضع يديها فى جيوبها بطريقة تفقدها رونقها انها طريقة مدهشة للتخلص من الفساتين !

◆ هل تريدين توسيخ فساتينك بسرعة؟ اذن اتبعى هذه النصيحة ارتدى ملابسك كلها ثم بللى شعرك وضعى عليه البريانتين وقومى بتسريحه دون وضع فوطة لتتسخ ياقة الفستان بسرعة

◆ وهذه طريقة مدهشة لتقطيع الاحذية . لا تفكى رباطها ان كان لها رباط وحاولى خلعها بهذه الطريقة انها لن تلبث أن يصبح شكلها كالشبشب . أما اذا كنت تريدين لبسها فعليك بعدم استعمال اللبيسة !

◆ لا تضعى كوعيك على المائدة حتى لا تتسخ الاكمام بما يكون عالقا على المائدة من طعام وزيت انها عادة سخيفة

◆ لقد اشتريت قفازا جديدا ولكنك تجذبين أصابعك ذات اليمين وذات الشمال غير عابئة لما لهذه العادة من أثر سىء على عمر القفاز . لا تحاولى أيضا أن تضعى أصابعك فى فمك ان كنت مرتدية قفازا!

◆ اذا أردت تقصير حياة فساتينك اجلسى بها على الارض ، شدى الجونلة بداع أو بغير داع ، ازحفى بها على الارض بحيث تعلق بها الاتربة والقاذورات

اعتني بأظافرك

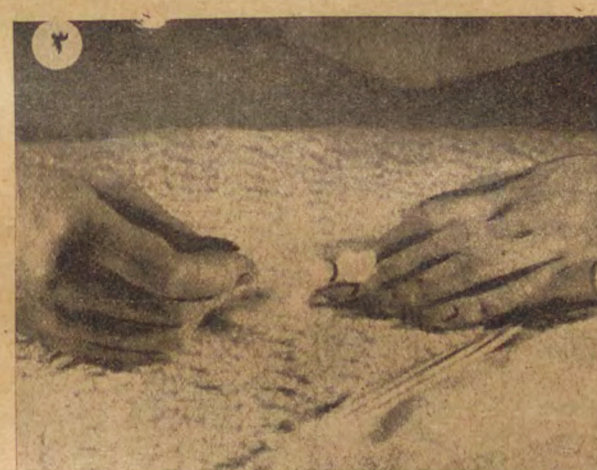
يقولون ان أيدى السيدات كالجواهر يجب العناية بها . ولكن هل يمكن أن تكون هناك أيد جميلة بدون أظافر جميلة ؟ طبعا لا ... لقد طلبت مراسلتنا فى نيويورك من أحد صالونات المانيكور المشهورة أن تشرح لها الطريقة التى تتبعها للعناية بالاظافر وجمالها ... وها نحن أولاء نورد هذا الشرح مدعما بالصور الفوتوغرافية .



• يجب عليك اولا أن تغسلى يديك جيدا بماء مذابا فيه شيء من الصابون



• اغمسيهما بمحلول مكون من : ١٠ ج زيت لوز و٢ج شمع أبيض و١ج من السيلوفان و١ج من الشبة



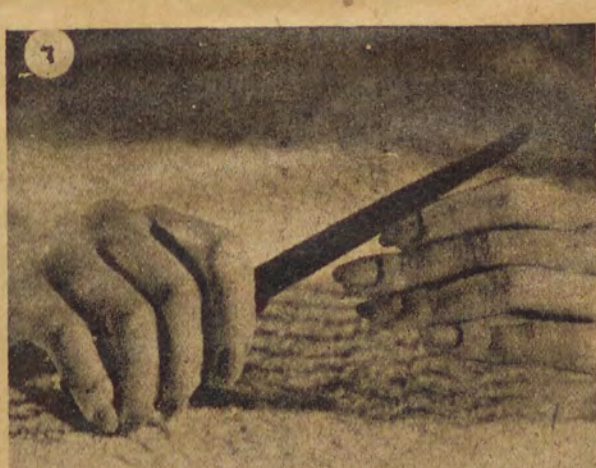
• لفى على عود من الخشب قطعة من القماش وأغمسيها بماء الاكسيجين ونظفى الجلد المحيط بالاظافر



• خذى قطعة أخرى من الشاش وبواسطة يدك هذه المرة ابعدى الجلد من على الاظفر بدون قصه بالمقص .



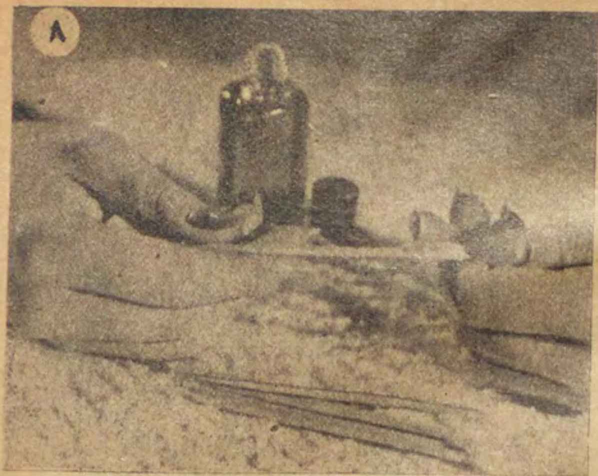
• ادهنيها بهذا المحلول: ٤ج من كبريت البوتاسيوم و٧ج من الخل و٤ ج من الملح و١٥ ج من روح الليمون



• والآن خذى المقص أو المبرد ونظمى أظافرك على شكل اللوزة المستطيلة وحذارى من قص الركن الى الآخر حتى لا تؤلمك .



◆ ثم بمبرد صنفرة أعيدى على أظافرك مرة أخرى ونظفيها جيدا حتى لا تتعلق بجواربك فتمزقها وأنت أعلم منا يا سيدتى بالجوارب وثمنها ٠



◆ خذى عودا ولفى حوله قطعة من القطن ثم نظفى تحت الاظفر ٠ واذا كان الاظفر قذرا فعليك بغمس القطنة بقطعة من ماء الاوكسيجين ٠



◆ اشبكى كل اصبع بدبوس مشبك لتحصلى على أصابع جميلة ولتضمنى عدم تلوث أظافرك قبل أن تجف ٠ ان هذه الطريقة امريكية فما رأيك فيها ؟



◆ يمكنك استبدال أحمر الاظافر بهذا المعجون: ٦ج من حمض التانيك و٣ج ايسانس البرجاموت و٢ج أحمر



◆ أنظرى الآن الى هذه الاظافر بعد العشر خطوات التى مرت بها ألا تدفعك يا سيدتى الى أن تقومى أنت الاخرى باتباعها ؟



٤٠٢



٤٠٣



٤١٦

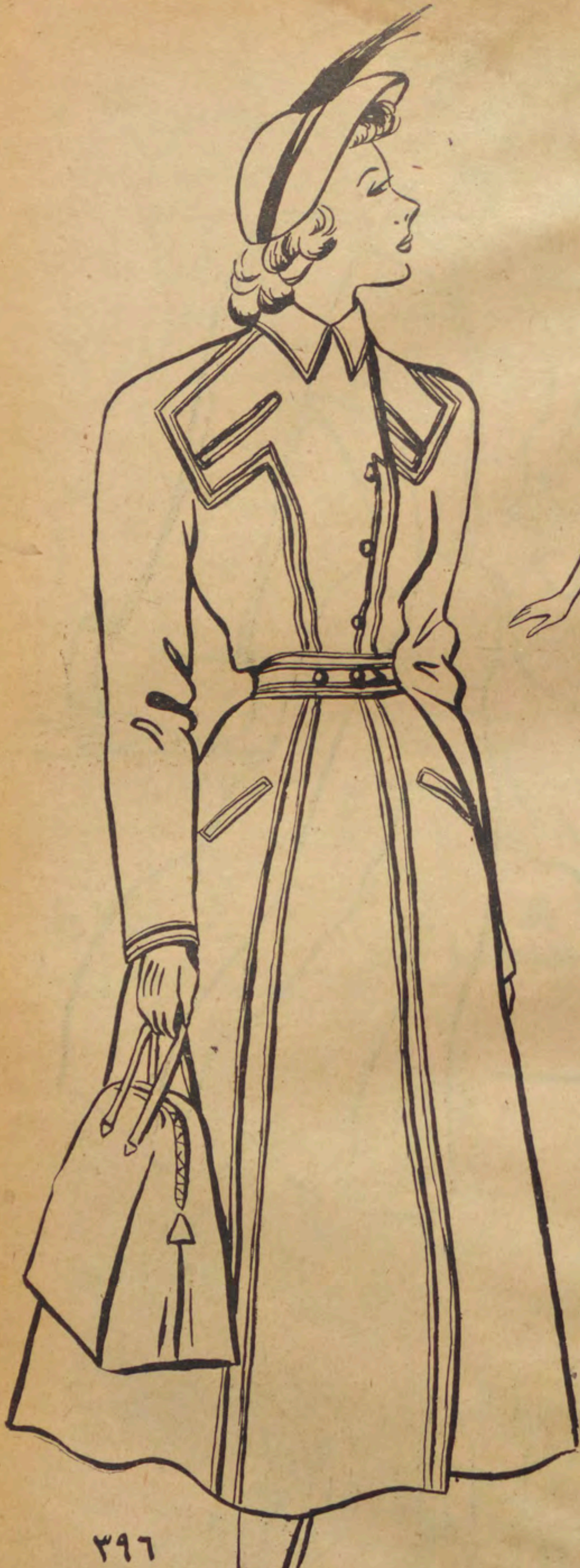
على هاتين الصفحتين نقدم لك أحدث ما وصل الينا من باريس عن ثياب الخريف عندهم ، وسوف يقبل عليها الباريسيات حين يقبل خريفهن، ولكنها موديلات تناسب شتاءنا ، فأن الخريف هناك أقسى برودة من أشد أيام الشتاء عندنا قرسا ، وبردا ، ونحن نقدمها مبكرين حتى تتخيرى مايعجبك فنحضره لك قبل بدء هذا الفصل الذى تحلو فيه الاناقة



٣٢١



٣١٤



٣٩٦



٤١٧



٤١٨



٣٠٩



٤٠٤

اصنعي معطفك بنفسك

يلزم ياسيدتي لهذا المعطف الجميل ٢ متر ، ٧٥ سم من قماش صوف عرض ١٤٠ سم

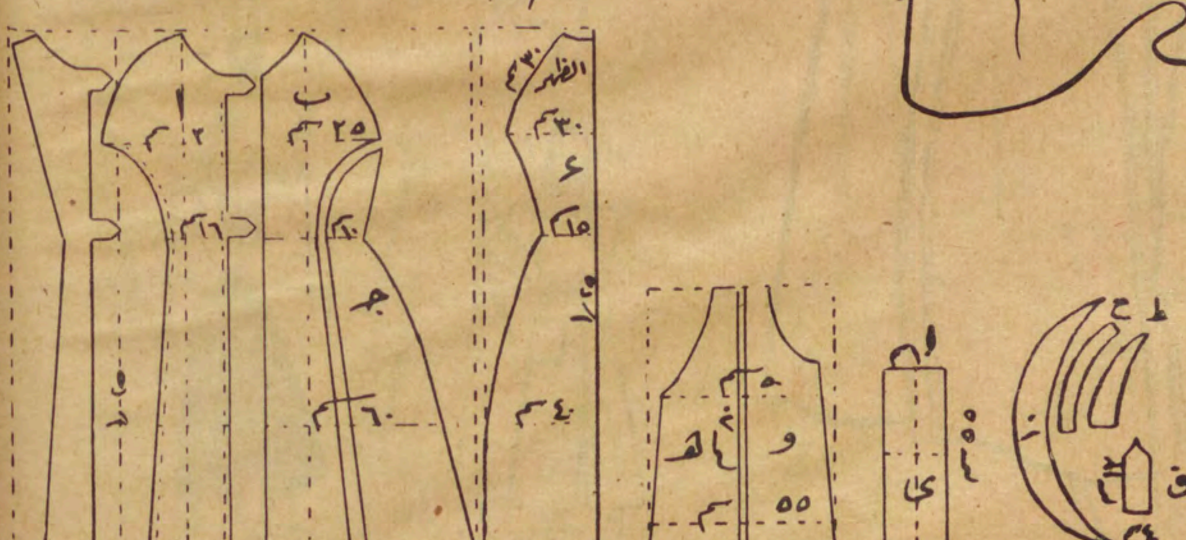
واليك طريقة عمل الباترون وكيفية قصه وهذه المقاسات الموضوعة على مقاس مانيكان ٤٤ ـ

والكم راجلان : قصه فى وسطه

والكول شال كما هو مبين لك بالرسم ولاحظى ياسيدتى أن تضعى باترونها على خط النسيج بالطول كما فى الرسم وما عدا ذلك فيمكنك ملاحظة كل نقطة برجوعك الى الموديل وتطبيقه على الباترون وعند قصك القماش اتركى مقدار ٢ سم لكل قصة مقدار للخياطة

ا ـ الجزء الامامى الجهة اليمنى
ب ـ الجهة اليسرى
ج ـ الجزء الامامى
د ـ الظهر
هـ ـ الاكمام من الامام
و ـ ظهر
ز ـ الياقة
ح ـ الجزء الداخلى من الياقة
ط ـ ما تحت الياقة
ى ـ قلابات الاكمام
ق ـ قفلة القلابات
ل ـ قلابات الداخل





هل وخط الشيب شعرك ؟

« شعرة بيضـــــاء ! ، يا للمصيبة ! يالها من شعرة بشعة ! لابادر باقتلاعها قبل أن يلمحها زوجي وجارتي »

هل تعتقدين يا سيدتي أنك بهذه الوسيلة وصلت الى الحل الشافي وتخلصت الى الابد من شعرتك البيضاء ألا تعلمين أن غدا ستعود هذه الشعرة الى النمـــو وسيعقبها غيرها وغيرها وأن بعد ثلاثة أسابيع أو ثلاثة أشهر على الاكثر ســـتغزو رأسك جحافل من الخصل الفضية وهنا ستصرخـين صرخـة التيـــاع أخرى وتحسبين أن مصائب الدهر كلها نزلت عليك دون شفقة أو رحمـة . ولـكن مهـلا يا سـيدتي . كوني عاقلة وانظري الآن الى المرآة .. انظري الى بشرة وجهك ألا تجدينها ناعمة شابة؟ أنظري الآن الى شعرك ألا ترين انه بهذه الخصلات البيضاء التي تعلوه قد زادك جمالا فـوق جمال وفتنة فوق فتنـــة ؟ لقد أصبحت لك شخصية جديدة. لكنني أراك وكأنك لم تقتنعي بكلامي وهـأنت ذى تقولين فى نفســـك : « ان شعرى الابيض سوف يجعل الناس يعتقدون انني أكبر من سني بعشر سنوات على الاقل ... اننا فى جيل لا يعرف الا الشباب وكل ما عداه باطل .. »

يمكنك اذن يا سـيدتي والحالة هذه أن تختاري بين أن يكون شعرك أشقر بلاتينيا أو أن يعود أسود كالابانوس وذلك بفضل الطرق الحديثة التي اكتشفتها معـــاهد التجميل فى أوربا وأمريكا.

أى لون تختارين اذن ؟

ان كل المستحضرات التي أعدت لصبغ الشعر قوامهـا ماء الاوكسيجنيه .

١ ــ فماء الاوكسيجـــين والاونياك يفتح لون الشعر ويجعله يميل الى الاحمرار

٢ ــ وماء الاوكسيجينيه والاونياك مضافا اليـــه مسحوق الصابون يجعـــل لون الشعر فاتحا فى وقت قصير

٣ ــ وماء الاوكسيجينيه والحناء الحمراء يكسب الشعر لونا بلاتينيا .

اذا كنت شقراء :

١ ــ فتحي لون شعرك ما أمكن

٢ ــ الى أن تصبحي شقراء فاتحة

٣ ــ اعطيه بعد ذلك لونا يميل الى الفضة .

اذا كنت ذات شعر كستنائي: لك أن تختاري بين أن تفتحي شعرك بواسطـــة المستحضرات التي وصفناها لك آنفا أو صبغه بأن تعيدي اليه لونه الطبيعي الذي كان عليه قبل أن يعتوره المشيب

اذا كان شعرك أسود :

يجب أن تبادري الى صبغ شعرك عنـــد ما تظهر أول شعرة بيضاء فى رأسك .. لا تنتظري حتى يصبح نصف شعرك ابيض ثم تصبغينـــه بعد ذلك الا اذا أردت أن تضحكي صديقاتك منك .

اختـــاري اللون الذي ينـــاسب لون شـــعرك ولا تجعليـــــه فاحما والا ظهر للجميع أنك تصبغينه وهذا أمر لا يسرك كثيرا ..

أما اذا فضلت أن تتركي شـــعرك الابيض كمـــا هو فاختاري تسريحة تتفق ولونه والافضل أن تكون عاليـــة بسيطة .

ترى أيستفيد الرجال مع السيدات ؟!!

ملابس طفلك





ان ملابس الطفل وان كانت معظمهـا مصنوعة من التريكو الا ان بعضها مصنوع من التيل القابل للغسل كقمصان النوم والبافتات وبعضهـا الآخر مصنوع من الحرير أو الصوف كالبرانس والجاكتات ذات البطانة السميكة ولكى نسهـل لك تفصيلهـا نعرض عليـك بعض الموديلات البسيطة الجميلة

(١) جاكت من الساتان الوردى محشو بالقطن • الاكمام راجلان محلاة بكرنيش ساتان حـذاء محشـو بالقطن ومن نفس اللون هذا الجاكيت لطفـل فى الثانيـة ويحتاج الى قماش طوله ٦٠ سم وعرضه ١٢٠ سم





(٢) قميص من الباتست الابيض ريفير فى الاكمـام محـلى بدانتيل • السروال مبطن عنـد الفخـذين بقماش ايبـونج ويحتاج هـذا الى قماش طـوله ٩٠ سم وعرضه ٨٠ سم

(٣) كيس لطفل صغـير من القماش المبطن أزرق فاتح برواز من الساتان من نفس اللون يقفل ويفتح بسوستهويحتاج الى قماش طوله ٧٥ سم وعرضه ١٤٠سم

(٤) برنس من الصوف الوردى مطرز بساتان من نفس اللون ويحتاج الى قماش طوله ٩٠ سم وعرضه ١١٠ سم





(٥) طقم من التيل الابيض مكون من قميص وسروال محليين بفستون ويحتاج الى قماش طوله متر وعرضه ٨٠ سم

(٦) ثلاث بافتات الاولى من لينو ابيض مبطنة ببيكة ومطرزة بورد صغير والثانية من الباتست الازرق محلاة بدانتيل ومبطنة ببيكة والثالثة طراز أمريكى من البيكه الوردية اللون المحلاة بفستون من نفس اللون ثم فوطـه وشـنطه للفـوط محليتان بورد صغير وغرزه بسيطه(رجل الغراب) بخيط أزرق



من أحدث الأزياء التى عرفتها بيوت الموضة هذا الزى
الذى أعد خاصة لحفلات بعض الظهر أو زيارات الاصيل



وهذا فستان سواريه من التافتــــاه
لا ينسجم الا على صاحبات الاجســام
الطويلة وهو آخر موضات وصــلت
الينا من باريس



مطالع الشتاء فى انجلترا تبدو فى هــذا الثوب الانيق والقبعة التى تتحدى السماء وتناسب هذا الانف المرفوع فى ثقـــة واطمئنـــان . . . .

وهـــذا ثوب من أثواب الامريكيــات تتهيأ - لاستقبال مدعويها فى احدى السهـــرات - قد كشفت فيــــه عن نحر وكتفين وأخفت يدين ورسغين انه آية لطـــويلة القـــوام



الى اليمين : آخر ما وصلت اليه الموضة في انجلترا • ثوب بديع تلزمه قبعة غاية في البساطة والاناقة وقفاز من نفس اللون وحذاء جميل ذو كعب عال





الى اليسار : ثوب هو آية من آيات الاناقة الانجليزية التى قدمتها لنا بيوت الموضة فى لندن • ويرى الخبراء أن الموضات الانجليزية قد فاقت فى هذه النماذج كثيرا من الموضات الانجليزية والفرنسية

قبعات من لندن

أقيم فى لندن معرض هائل للموضات الانجليزية حيث حفلت العاصمة البريطانية بكثير من زوارها من مختلف أنحاء العالم ، هؤلاء الذين جاءوا ليشاهدوا تطور الموضة الانجليزية فى القبعات والحلى والفراء وغيرها من المنتجات الحديثة فى الموضة التى تنافس بها انجلترا فرنسا وأمريكا على السواء .

وقد أفتى رجال الموضة الذين جاءوا خصيصا لمشاهدة هذا المعرض بأن أجمل ما فيه مجموعة القبعات التى يبدو بعضها معقد الصناعة وان كان آية فى الجمال كما هو مشاهد من النماذج التى اخترناها لبنت النيل حتى تستعملها فى أثناء الشتاء . ويلاحظ أيضا أن من بين هذه القبعات الاربع التى اخترناها ما يصلح للصباح أو الظهر أثناء الشتاء المصرى



هذه النماذج الاربعة قد تخيرتها بنت النيل لقارئاتها من بين مائة موديل معروضة فى معرض لندن المذكور







وقد ظهر فى المعرض أن موضات القبعات الانجليزية تتجه فى رسمها – وذلك فى معظم المعروض – الى وجود الريش يعلوها وهو ريش ملون ولكنه يجذب النظر الى صاحبة القبعة كما أن قماش التافتاه يغلب على جميع الاقمشة فى صناعة المعروض . وقد كتبت مندوبتنا فى لندن تقول ان هذه القبعات الجديدة قد خلقت فى العاصمة الانجليزية مباراة واسعة فى نشر تسريحات جديدة تناسب هذه الموضات

شخصيتك فى عطرك

يختفى كثير من الاسرار خلف قنينة العطر الصغيرة التى نرى الكثير منها فى مختلف الحوانيت والتى تحملين احداها ياسيدتى فى حقيبتك ولكن ما يهمنا فى الحقيقة هو الرائحة التى تكسبك اياها بضع نقط من هذه القنينة والشذى الذى يعبق من أطرافك بعد تعطرك بالقليل منها وأفضل الطرق لشراء أفضلها واستعمالها والاحتفاظ بها .

كثيرا ما تطالعك عيناك باعلان عن عطر جديد يقول أن قطرة منه توحى بالحب وتجعلك مثار الفتنة عند كل من يقترب منك ويتنسم أريجك ، ونحن واياك لانعلم نصيب مثل هذا الاعلان من الصدق ولكننا نؤمن بأن الرائحة، والعطر الجيد خاصة لهما سحر خاص ، وأن الرجال ، وهم الذين خلقنا لنحوز اعجابهم ، نكتسب عواطفهم بالشذى الطيب اذ أن الرجال تدير رءوسهم نسمة من عطر جميل كما لا تديرها الكلمات المنمقة المختارة وأن على عطرك تتوقف شخصيتك التى تعرفين بها والتى يتذكرك بها غيرك اذا ما غبت عنهم

وها نحن أولاء نعطيك بعض النصائح التى يشير بها غيرك اذا ما غبت عنهم وها نحن أولاء نعطيك بعض النصائح التى أشار باتباعها الاخصائيون ...

عند شراء عطر ما : يجب عليك ألا تشمى النقطة التى يضعها البائع على يدك لتعرفى أثر العطر الا بعد تمام جفافها حتى لا تفقدى الرائحة الحقيقية التى ستفوح من أعطافك اذا ما تعطرت بهذا العطر فيما بعد .. والعطر الجيد هو العطر الذى تبقى رائحته متضوعة من بشرتك بعد ساعات وكأنك قد وضعته عليها منذ لحظات ، وهو العطر الذى تبقى رائحته كما هى عند شرائك الزجاجة مثلها تماما عند ما لا يتبقى فيها الا قطرات قليلة قبل فراغها ... اذ أن بعض العطور يكون لها شذى جميل فى أول الامر وسرعان ما يتلاشى اذا قدم بها العهد .

وعند اختيارك لعطر جديد يجدر بك شراء كمية صغيرة منه فى أول الامر حتى اذا كان لا يوافقك هان عليك مادفعته ثمنا فيه ولم تخسرى الا قليلا

والعطر يوضع على أى جزء من البشرة الا أنه يستحسن وضعه فى الاماكن التى تمتاز بالدفء أكثر من غيرها كمرفق اليد وباطن الركبة كما أنه يمكنك تعطير كرات صغيرة من القطن ووضعها فى الجيوب والقفازات والقبعات وحقائب اليد ، ولتعطير شعرك مرى بغطاء الزجاجة المعطر على منبت الشعر بالقرب من وجنتيك أو رشى قليلا منه على شعرك « بالبخاخة » وفى كل الاحوال ضعى العطر بكميات قليلة فى أماكن كثيرة بدلا من وضعه بكميات كبيرة فى أماكن قليلة ..

ولما كانت العطور مرتفعة الثمن لذلك يحسن أن لا تلقى بزجاجة العطر الفارغة بل ضعيها - بعد أن ترفعى سدادتها - داخل دولابك حيث تحفظين ملابسك فتكسبها شذى يمكث عالقا بها عدة شهور وضعى تبلات زهور الورد بكثرة فى الدولاب وعلى الارفف بين كتبك وحاجياتك الخاصة .

واذا أردت أن تضعى العطر على ملابسك فاستعملى « البخاخة » اذ أن فى استعمالها ابتعادا عن اتلاف هذه الملابس اذا ما وضعت نقطا من العطر مباشرة على ثيابك .

ويجب ألا يغرب عن البال أنه ليس كل عطر شذى يصلح لكل انثى اذ يختلف أثر العطر باختلاف تركيب البشرة نفسها .. فالبشرة الدهنية لا يوافقها فى أغلب الاحوال العطور التى يدخل فى تركيبها المسك كما أن البشرة الجافة (الحامضية) تفسد شذى العطر بعد سويعات قلائل فلا تحسبى اذا كان هذا يحدث معك أن العطر غير جيد فليس العيب منه بل الخطأ خطؤك اذ كان يجب عليك اختيار ما يصلح لبشرتك .

وللمحافظة على عطرك ضعيه فى دولاب ملابسك حيث الظلام واحكمى اغلاق سدادة القنينة جيدا .

واذا كانت زجاجة عطرك من الحجم الكبير فعليك أن

مسابقة أجمل مصرية

تنظم مجلة بنت النيل مسابقة فريدة فى نوعها لاختيار أجمل فتاة مصرية فى هذا العام وقد خصصت للفائزات الثلاث الاول الجوائز الآتية :

الجائزة الاولى : حلق من الذهب عيار ١٨ محلى بفص التركواز مقدم من محل أونيك الكبسانيان الجواهرجى بخان الخليلى

الجائزة الثانية : طقم كامل من مستحضرات اليزبت اردن للتجميل

الجائزة الثالثة : تكبير صورة المتسابقة الى الحجم الطبيعى يقدمه « البان » المصور المشهور

هيئة التحكيم : تتكون هيئة التحكيم من نخبة من كبار الشخصيات

شروط المسابقة :

١ - يجب ألا يقل عمر المتسابقة عن ست عشرة سنة وألا يزيد على الخامسة والعشرين

٢ - لاتقبل فى هذه المسابقة الا المصريات

٣ - على المتسابقة أن تذهب الى محلات « البان » للتصوير ١٧ شارع قصر النيل بين العاشرة والثانية عشرة صباحا والثالثة والخامسة مساء ومعها كوبون المسابقة بعد ملئه .

٤ - تدفع المتسابقة الى محلات البان للتصوير مبلغ عشرين قرشا كرسم قيد بمقتضى ايصال رسمى وهذا المبلغ يعطى للمشتركة الحق فى أخذ صورتين واحدة للمسابقة والثانية لها .

٥ - يجب التقدم الى محلات « البان » ابتداء من يوم ٢ أكتوبر ويسرى مفعول الكوبون الى يوم ١٢ من نفس الشهر .

« حاملة هذا لها الحق فى صورتين احداهما تحفظ لمسابقة بنت النيل والثانية تعطى لها بشرط ألا تقل سنها عن ١٦ سنة ولا تزيد على ٢٥ سنة »

تكملى الفراغ الذى ينشأ فيها بعد بضع مرات بوضع خرز أبيض غير ملون داخلها حتى تعوضى هذا الفراغ الذى تكون داخل الزجاجه وتمنعى بذلك تبخر بعض من العطر .

وبعد تعطرك جففى عنق الزجاجة جيدا بواسطة منديلك قبل وضع السدادة

وفى فصل الصيف اذا كان لديك ثلاجة كهربائية فاننا ننصحك بوضع الكولونيا داخلها فى الرف الاعلى حتى تكون دائما باردة تنعش الجسم اذا ما استعملت وانثرى بعضا من الكولونيا فوق وسائدك قبل النوم على أن تكون الكولونيا تفوح بشذى الليمون

أما فى الشتاء فاذا كنت تقيمين سهرة بمنزلك ولديك مدفاة فى الحائط فضعى على قطعة خشب قليلا من عطر لنوع من الزهور وضعى قطعة الخشب هذه بجوار المدفاة فتبخر الحرارة العطر وتكسب جو الغرفة رائحة العطر الجميلة وتبقى هذه الرائحة طوال السهرة .

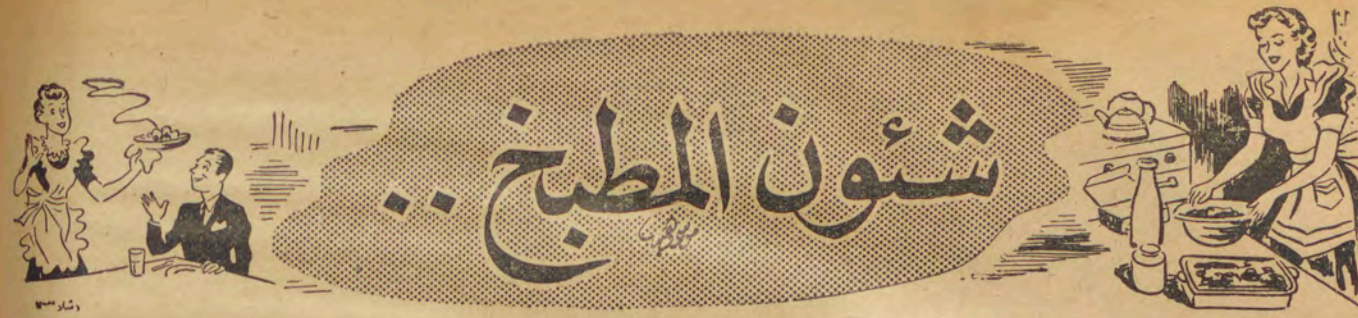
وبعد ياسيدتى فأن العطر فى يديك أو تحت أذنيك أو فى أجزاء جسمك المختلفة قد يكون واجبا عليك اذا كان ينقصك من ناحية أخرى هذا السحر الذى تسعى اليه كل أنثى تعرف أن أنوثتها واجبة اذا كانت زوجة أو محطا لنظر الخاطبين

واعلمى ياسيدتى أن العطر الذى نرجو أن تشمه أنوفنا اذا أقبلت علينا لا يعنى أن تسرفى فى التزيد منه بشكل يثير الدهشة قبل أن يثير الرضى ، فأن السيدة التى تحسن تعطرها تبدو وسط المجتمع جميلة كالطيف ، اذا حلت بمكان ملأته شذى وعبيرا دون أن تضيق بها الانفاس أو تكون محلا لسخرية الناس .

« **بنت النيل** »



لا تنسى حجز نسختك من العدد المخصوص : فى أول نوفمبر سنة ١٩٤٨



أصناف متنوعة من اللسان

للسيدة حكمت صبحي

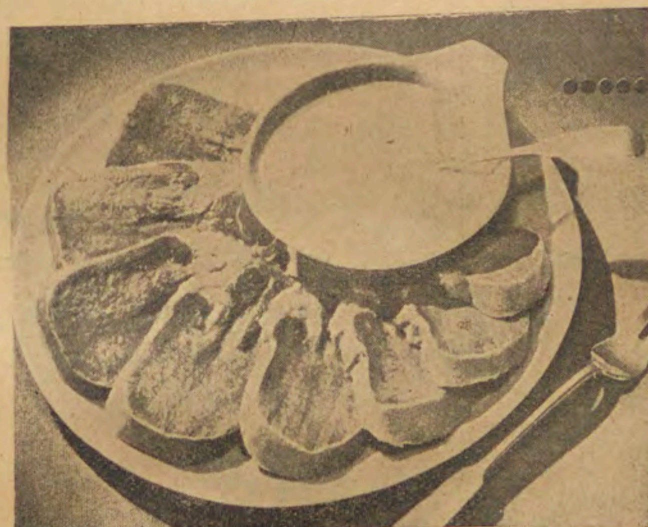
اطباق اللسان من الاطعمة اللذيذة الخفيفة اذا طهى اللسان بمهارة كما انه من الاصناف الرقيقة التى تقدم فى البوفيهات والرحلات ومختلف المناسبات

وها أرشدك الى طريقة عمل بعضها :

اولا : طبق اللسان بصلصة المسطردة

المقادير :

١ لسان عجالى — ١٠ حبات قرنفل
١ بصلة كبيرة مقطعة حلقات — ٨ حبات فلفل اسود
ماء بارد يكفى لتغطية اللسان



الطريقة :

١ – اغسلى اللسان جيدا بماء دافىء مع دعكه جيدا بفرجون خشن لازالة آثار الاكل المتعلقة به . ثم ضعيه فى حلة كبيرة وغطيه بالماء البارد واتركيه منقوعا لمدة ساعتين

٢ – يرفع من ماء النقع ويصب فوقه ماء بارد نظيف يكفى لتغطيته واضيفى اليه البصل والفلفل ويرفع الجميع فى نار هادئة ويترك يغلى ببطء حتى ينضج تماما

٣ – ارفعى اللسان من ماء السلق وغطيه بماء باردو بسرعة جدا انزعى أى أثر لقطع العظم الرفيعة فى آخر اللسان ثم يقشر اللسان بنزع قشرته الخارجية ويمكن اجراء ذلك بسهولة جدا اذا عملت خطا طوليا بالسكين من أعلى اللسان الى طرفه وكذلك من أعلى اطرافه وبذلك يسهل تقشيره وكونى سريعة جدا عند اجراء هذه المرحلة وقبل أن يبرد اللسان .

٤ – يقطع اللسان الى شرائح رفيعة ويرص فى طبق مسلطح بشكل منتظم ويقدم ومعه صلصة المسطردة الآتية :

صلصة المسطردة :

٣ ملاعق كبيرة زبدة
نصف فنجان كبير معجون المسطردة أى (مسطردة الاكل)
١ ملعقة كبيرة دقيق
٢ ملعقة كبيرة سكر
ثلاثة ارباع فنجان كبير من البهريز المتخلف من سلق اللسان أو ماء
ملعقتان كبيرتان عصير ليمون
١ صفار بيضة

الطريقة :

١ – ضعى الزبد فى كزرولة وتحلل فوق نار هادئة جدا ثم اضيفى اليها معجون المسطردة والدقيق والسكر ويقلب الجميع جيدا حتى يمتزج ثم ارفعى المزيج من فوق النار

٢ – أضيفى البهريز بعد تصفيته جيدا أو الماء تدريجيا مع التقليب المستمر حتى لا تتكون كلاكيع كما فى الصلصة البيضاء تماما واخيرا أضيفى عصير الليمون

٣ – يعاد الجميع ثانيا على النار مع التقليب المستمرحتى يغلى ويغلظ قوام الصلصة قليلا

٤ – اضربى صفار البيض ضربا خفيفا واضيفى اليه حوالى ملعقة من البهريز الدافىء لتزول تخانته ثم يصب فوق الصلصة مع سرعة التقليب حتى لا يتقطع ثم تعاد الصلصة ثانيا على النار الهادئة لمدة دقيقتين لينضج البيض مع التقليب المستمر

٥ – يضبط ملحها وتصب فى قارب الصلصة الخاص وتقدم مع طبق شرائح اللسان كما هو مبين بالرسم

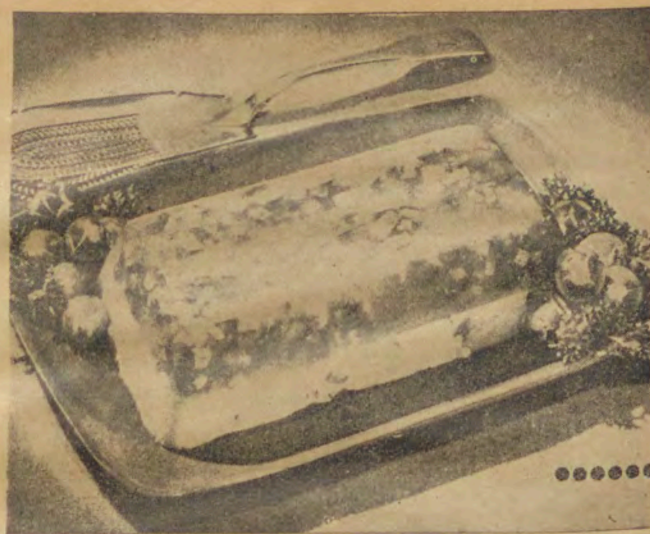
جلاتين اللسان

المقادير :

٢ ملعقتان كبيرتان من مسحوق جيلاتين
١ فنجان شاى ماء بارد
٢ فنجان شاى بهريز بارد من سلق السلان
٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون
قطع لسان مسلوق ومفروم بالسكين حوالى ٢ فنجان كبير
نصف فنجان كبير مخلل افرنكى متنوع مفروم بالسكين مقطع قطعا رفيعة
ربع فنجان كبير صلصة مايونيز
ملح وفلفل

الطريقة :

١) تحلل الجيلاتين فى الماء البارد
٢) أزيلى جميع المادة الدهنية من فوق البهريز البارد



ويصفى جيدا ثم يوضع فى كزرولة فوق النار ليغلى

٣) يبعد من على النار وتضاف اليه الجيلاتين المحللة وتقلب حتى تذوب تماما ثم أضيفى عصير الليمون ويترك السائل فى مكان رطب حتى يغلظ قوامه ويبدأ فى مرحلة التجميد

٤) يقطع اللسان بالسكين الى قطع صــــغيرة مناسبة وكذلك الطرشى الافرنجى ويضافان الى المزيج السابق وامزجى الجميع مزجا جيدا

٥) احضرى قالبا مستطيلا عميقا يشبه قالب الكعك أو الخبز ونديه بالماء ثم صبى فيه حوالى ١٫٥ فنجان من المزيج السابق

٦) امزجى صلصة المايونيز بباقى المزيج المتخلف ثم يصب فى القالب فوق الطبقة الاولى

٧) اتركى القالب فى الثلاجة أو حول الثلج حتى يجمد تماما كالالماظية

٨ ـ يقلب فى طبق مستطيل كما تقلب الالمــاظيـــة تماما كالالماظيــة ويزخرف حوله بالخس المفروم وحلقات الطماطم ويقدم كما هو مبين بالرسم

كفتة اللحم بالصلصة البنيه

المقادير

ربع رطل لحم مفروم	٢ ملعقتان كبيرتان بصــــل مفروم رفيعا
ربع رطل سجق بقرى	ملح ـ فلفل ـ بهار
١ فنجان كبير فتات خبــز ناعمة	١ بيضه
نصف فنجان كبير لبن	سمن للتحمير

الطريقة

١ ـ تفرم اللحم مرتين لتصير ناعمة جدا

٢ ـ تخلط اللحم بباقى المقادير وتعجن جيدا

٣ ـ يقدم السمن فى طاسة التحمير

٤ ـ تملأ ملعقة شاى ملأ جيدا بخليط اللحم وتوضع فى السمن المقدوح ثم تؤخذ ملعقة أخــرى وهكــذا ملعقــة تلــو الاخرى حتى تملأ الطاسة

٥ ـ تحمر الكفتة على نار هادئة وتنزع الكفتة من الطاســة وترفع على النار

٦ ـ يضاف مقدار ملعقة واحدة كبيرة من الدقيق الى السمن المتخلف فى الطاسة ويقلب على النار الهادئة حتى يحمــر

٧ ـ ينزع من على النار ويضاف مقدار كوب ونصف مــاء تدريجيا مع التقليب المستمر

٨ ـ تعــاد الصلصة على النار لتغلى مدة ٥ دقائق حتى يتم

٩ ـ توضع الكفتة المحمرة فى الصلصة وتغطى وتترك على النار الهادئة مدة ١٠ دقائق

١٠ ـ تغرف فى طبق مسطح وتجمل بالجــزر المسلــوق والبطاطس المحمر والبازلاء

ساندوتش منوع باللسان

ساندوتش اللسان بالجبن الرومى

١ فنجان كبير من اللسان المسلوق المفروم فرما رفيعا بالسكين

١ فنجان كبير مبشور جبنة رومى

ربع فنجان كبير صلصة مايونيز

ملح وفلفل

الطريقة :

امزجى الجميع مزجا جيدا واحشى بها الســـاندوتش فى رحلاتك الحلوية أو فى اكلاتك الخفيفة

كيفيــة سلخ اللســان



١ ـ بعد أن يتم نضج اللسان كما سبق شرح ذلك انزعى القطع الدهنية الدسمة منه ثم بالسكين انزعى قطــع العظم الصغيرة والغضاريف والعروق الموجودة فى طرف اللســان المفرطح كما هو مبين بالرسم رقم ١



٢ ـ ابدئى بسلخ اللسان بأن تعملى خطا طوليا بالسكين فى الطرفين ثم يمسك اللسان باليد اليسرى وباليد اليمنى انزعى الجلدة الخارجية مبتدئة من الطرف المفرطح الى الطرف المدبب ويحسن أن يبدأ بسلخ الجزء السفلى من اللســان ثم الجزء العلوى كما هو مبين برسم رقم ٢ ويجب أن تجرى هذه العملية قبل أن يبرد اللسان والاصعب سلخه

طعامك فى اكتوبر

الجمعة ١ اكتوبر
فاصوليا مكمورة باللحم ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهـــة

السبت ٢ اكتوبر
مسقعة باذنجـان ، أرز بشعرية ، سلطة خس ، خشـاف مشمش

الاحـد ٣ اكتوبر
كفتة بالدمعة ، أرز مفلفل
سلطة خيار ، فاكهة

الاثنين ٤ اكتوبر
قرع بالصلصة البيضاء ، مكرونة بصلصة الطماطم سلطةخضر، أصابع جلاش

الثلاثاء ٥ اكتوبر
محشو كرنب ، دمعـة ،
سلطة كرنب ، فاكهة

الاربعاء ٦ اكتوبر
اسفاناخ مكمور باللحم ، أرز مفلفل ، سلطة زبادى بودنج البابا

الخميس ٧ اكتوبر
بصارة ، مخلل ، بودنج
الخبز بالزبد

الجمعة ٨ اكتوبر
صينيـة بطاطس باللحم فى الفرن ، سلطة خضر ، فاكهـــة

السبت ٩ اكتوبر
محاشى منوعة ، ســـلطة زبادى ، خشاف قراصيا

الاحـد ١٠ اكتوبر
سمك مقـلى ، كزبرية سمك ، سلطة طحينـة ، فاكهـــة

الاثنين ١١ اكتوبر
طعمية ، ســـلطة خضر ،
فاكهـــة

الثلاثاء ١٢ اكتوبر
كبد وكلاوى مشـــوية ، لوبيا جافة بالسلق ، أرز بالدمعة ، سلطة خس ، فاكهـــة

الاربعاء ١٣ اكتوبر
فاصوليا مكمورة باللحم ، أرز مفلفل ، سلطة خيار ، فاكهـة

الخميس ١٤ اكتوبر
طـاجن الخضر باللحم ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ، خشـاف مشمش

الجمعة ١٥ اكتوبر
مخ بالبيض والبقسماط ، قرع مكمور ، أرز مفلفل ، سلطة خس ، فاكهة

كيف تحفظين الفاكهة والخضر

يمكنك حفظ الاطعمة فى المنازل بثلاث طرق :

١ ــ طهى الاطعمة وايداعها فى البرطمانات المعدة ٠

٢ ــ طهى الاطعمة طهيـا جزئيـا ثم وضعهـا فى البرطمانات وقفلها وتكملة الطهو ٠

٣ ــ وضع الاطعمة باردة فى برطمانات ثم قفلهـا وطهوها ٠

الطريقة الاولى :

تستعمل فى حفظ الفواكه والمربيات وفى الخضر الحمضية كالطماطم ولا يجوز استعمالها فى اللحـوم والخضر غـير الحمضية ويستلزم فيها تعقيم الاوانى جميعها بما فيهـا البرطمانات وأغطيتها فى ماء مغلى زهاء ٥٠ دقيقــة مع العناية بملء البرطمانات حتى لا تتعرض محتوياتها للتلوث فتعرض للفساد بعد القفل ٠

الطريقة الثانية :

تطهى الاغذية طهيا أوليا قصـير المدى ثم تعبأ فى البرطمانات وهى فى حالة الغليان وتقفل جيــدا وتستكمل الطبخ بوضـع البرطمانات فى اوتوكلاف أو حمام مائى ٠

الطريقة الثالثة :

توضع الاغذية وهى باردة فى البرطمانات ثم تقفـل هذه باحكام وتطبخ المحتويات بوضـع البرطمانات فى أوتوكلاف أو حمام ماء ساخن مع ملاحظة جعل الاغذية فى البرطمانات غير مكبوسة حتى تتاح لها فرصة التمدد عند التسخـين ويجب أن تكون الحرارة داخل البرطمــانات مماثلة لدرجة الحرارة المنبعثة من الحمام المائى ٠

ومهمات الحفظ لها دخل كبير فى سرعة العمل ومما يسهل العمل وجـود سكين حادة نظيفة وآنيــة للكيل ومغـــارف وملاعق وعدة أوان مختلفة السعة وحامل لرفع البرطمانات الساخنة ٠ وتوجـد عدة أنـواع من البرطمانات الا أن أحسنها ما كان بسيطا يمكن غسله بسهولة والبرطمـانات ذات الفوهات الواسعة تصـلح لحفظ الخضر والفواكه الكبيرة وخاصة اذا أريد حفظهـا بحجمهـا الطبيعى ويجب التأكد من سلامة البرطمانات وخلوها من الشروخ كمـا يجب العنـاية فى قفـل البرطمانات لان وجود ثقب صغير يترتب عليه فسـاد المحفوظات نتيجة نفـوذ الجراثيم الى الداخل ٠

وفيما يلى طريقة العمل :

١ ــ تنتخب الثمار أو الخضر الطازجة السليمة وتغسل جيدا لازالة الاتربة ٠

٢ ــ تعقم البرطمـــانات بغليها فى الماء مدة ١٥ دقيقة وفحصها للتأكد من سلامتها وخاصة فى حواف فوهاتهـا وأمكنة قفلها ٠

٣ ــ تملأ البرطمانات بالاغذية بدون ضـغط الى مستوى منخفض عن فوهاتها بمقدار بوصة ٠

٤ ــ تنظف فوهــة كل برطمان بقطعة من القمـاش لازالة ما عساه يتســاقط عليها من الاغذية

٥ ــ تقفـل البرطمانات باحكام بعد ملئها مباشرة ٠

٦ ــ تعقم البرطمـــانات وتوضع على قطعة سميكة من القمـاش أو ورق الجرائد لتبرد ثم يطرق غطاء البرطمان بمطرقة كملعقـة أو سكين فاذا كان الصوت جليـا دل ذلك على احكام القفـل ولا تقلب البرطمانات رأسا على عقب ٠

ابراهيم عثمان



فطائر الذرة

ملحوظة :

لاحظى عند اختيار الذرة أن تكون خضراء وطازجة وصغيرة وحباتها لينة وأحسن أنواعها هى الذرة الخضراء النيلية الجديدة :

المقادير :

فنجان كبير ونصف ذرة نيلية خضراء ولينة وحباتها صغيرة

٢ بيضتان

ذره صغيرة من الملح

١ ملعقة شاى سكر بودرة

٣ ملاعق كبيرة دقيق

سمن أو زيت يكفى للتحمير

الطريقة :

اتبعى الخطوات المبينة أمامك بالرسم

١ ـ بطرف سكين حاد مدبب اقطعى مواضع التصاق حبات الذرة بشكل طولى كما هو مبين بشكل رقم ١



٢ ـ قصصى (كوز الذرة) بالسكين مبتدئة من أعلى الكوز ولاحظى كحته جيدا لتحصلى على جزء من اللب اللين مع حبات الذرة كما هو مبين برسم رقم ٢

٣ ـ اضربى البيض ضربا جيدا فى وعاء ثم أضيفى ذرة الملح ثم السكر والذرة ويقلب الجميع ليمتزج جيدا ثم أضيفى الدقيق المنخول بخفة جزءا بجزء ويقلب بخفة واحذرى الضرب فى هذه المرحلة كما هو مبين برسم ٣

٤ ـ اقدحى السمن أو الزيت فى طاسة تحمير فوق نار هادئة ثم صبى المزيج فيه ملعقة ملعقة كما هو مبين برسم ٤ لتحصلى على فطائر صغيرة متناسقة وتترك فى السمن حتى تحمر ثم تقلب على الوجه الآخر باحتراس شديد ولاحظى عدم تقليبها كثيرا والا تفتتت منك وتقلب مرة واحدةفقط لتحميرالوجهبعد التأكد من تحمير الظهر

٥ ـ تنزع من السمن وتوضع فى ورق شفاف ليمتص السمن الزائد من التحمير ثم ترص الفطائر فى طبق مسطح ويرش وجهها بقليل من السكر البودرة وتقدم للاكل ساخنة فهى حلوى لذيذة ورخيصة

ملحوظة : المقادير المذكورة تعطيك ١٢ فطيرة اذا صبت بملعقة شوربة









مفرش مائدتك

ان كل حاجة من حاجاتنا لا تزال غالية ومرتفعة الاثمان والسيدة العاقلة هى التى تتغلب على متاعب الزمن وعلى هذا الغلاء بالتحايل ولو كلفها ذلك شيئا من التعب ، فأن مفارش الموائد فى كل مكان ولكنها تباع بأغلى الاثمان ، فأذا توليت بنفسك عملها لم يكلفك ذلك الا ثمن القماش ، ونحن نعرض عليك هنا مثلا لما نقول :

فى مقدورك يا سيدتى عمل هذا المفرش الجميل من قماش أورجاندى – وتزينيه بجالون بوكليه واما عن عدد الامتار فبالتقريب كما يلى المفرش – احضرى ١ متر أورجاندى روز عرض متر – ١٠ فوط احضرى مقدار ٤٠ سم – ١٨ متر من جالون روز – ١١ متر من جالون أخضر –

الطريقة

اعملى ثانية للمفرش مقدار ٥ سم على الظهر – على الثانية بمقدار ٥ر٤ سم يمكنك وضع جالون على الوجه من اللون الاخضر – وبجانبه سطر آخر من اللون الروز وقد تثبت هذه الجالونات بغرز رفيعة بخيط فيل آجان روز أخضر كل حسب لونه – مدى خطين بالورب فى وسط المفرش طول الخط منهما ٧٥سم بحيث يكونان شكل × = بجالون روز فى كل جانب وعلى بعد ١ سم ضعى الجالون الاخضر على جانبى الجالون الروز – هذه الجالونات تخاط بغرزة رفيعة باحتراس من على الظهر – ثم ارسمى مستطيلا يمر على الشكل × كما هو موضح بالرسم

ضعى الجالونات كالخطوط السابقة بحيث يكون اللون الاخضر من الخارج والروز من الداخل وتلاحظين الدقة فى الاركان –

بعد أن تنتهى من عمل المستطيل ضعى هذه الابليكات المرسومة فى الاركان الاربعة بالمستطيل المقسوم الى أربع أقسام كما هو مبين بالرسم الوحدة اقسميها جزأين الكبيرة (أعنى الوحدة كاملة فى المستطيلات) وجزء منها أى نصفها فى الاركان الخارجية –

ملحوظة : استعملى لونين الجالون فى الابليكات الكبيرة أما الصغيرة فكل واحدة بلون على حدة

مقاس الفوطة ٢٠ سم × ٢٠ سم للفوطة الواحدة – ٥ر١ سم للثانية ضعى على الطرف جالونا واحدا من اللون الاخضر – زخرفى الركنه بالوحدة الصغيرة باللون الروز والاخضر



كيف تربين ولدك

لا بد أن تذكر كل أم ولا بد أن يذكر كل أب بأن ابنهما سيفيق في يوم ما من حلم الطفولة ، واذا به في يقظة الرجولة . . يستعرضهما في مخيلته . . وينشر صفحاتهما بدقة وعناية وتأمل . .

ذكريات الطفولة سعيدة كانت أو مؤلمة ترافق صاحبها مدى الحياة . . فرفقا أيتها الام وأيها الاب ببنيك وبناتك . . ولتعلما أن كل عبارة أو ثورة غضب أو نشوة فرح تحفر في جهاز الطفل العصبي أخدودا عميقا . . وتسجل في كتاب حياته آثارا تلازمه ماتمشت انفاسه في صدره .

ولقد دل الاختبار كما دل العلم الحديث على أن الذاكرة عند بني الانسان واسعة الحيلة . . ماكرة . . ومخادعة . . صلبة صلدة لا تنسى أبدا — فوق أنها في كثير من الاحوال مزعجة تعكر الصفاء ، وتبلبل الوجدان فقد تسمع أحيانا لحنا شجيا أو صياحا مزعجا أو جملة عارضة لا أهمية لها في الظاهر . . وتمر اطوار الطفولة والشباب والرجولة . . وتطوى مرحلة من مراحل الكهولة . . وفي طرفة عين يجول في خاطرك ذلك اللحن الشجي وذلك الصياح المزعج أو تلك الجملة العارضة التي طرقت أذنك وانت بعد في المهد صبي . . فلم تعبأ بها أو تعرها ذرة من عنايتك بل ربما لم تدرك لها أي معنى في ذلك الحين . . وقد تحدث لك حادثة تافهة للغاية أثناء النهار . . وتمر عدة أيام ثم اذا بك في نومك تسترجعها وتتأذى منها أو تسر لها . .

على أن العقل الباطن لا يهمه هذا ولا ذاك وانما كل ما يهمه أن يحتفظ بالذكريات ، السيئة منها والحسنة ويغلق عليها الابواب والنوافذ ولا يفرج عنها الا في الوقت المناسب وقد يكون ذلك بعد سنوات طوال . ومن الخطأ أن تظن الام أن ما سيذكره ابنها في المستقبل من الطعام الذي تقدمه له على المائدة يقتصر على جودة الطعام ورديئه . . على وفرته وقلته . . انما سيشمل ما هو اهم من ذلك . . ألا وهو حديث المائدة . . هل تغتاب الام الناس في حديثها وتشكو وتتألم وتتذمر وتختصم ؟؟ اذن فسيغتاب ابنها الغير في حديثه بعد عشرات السنين وسيشكو ويتألم ويتزمر ويختصم ويمزج الطعام بالعلقم والشراب بالسم المذاب . أم هل تجعل الام من فترة تناول الطعام متعة سارية يتناول فيها الافراد أعذب الاقوال واشهاها . . وتستحيل فيها فترة تناول الطعام الى وليمة فاخرة ويمزج فيها الطعام بالمرح والشراب باللهو والمزاح البريء ؟؟

وهذا يؤدي بنا الى الحديث عن العقاب والثواب فالطفل لا ينسى العقاب ولا ينسى الثواب . وقد يكون العقاب رادعا وقد يكون في القصاص حياة طالما كان ملائما لمقتضيات الاحوال نوعا وزمانا ومكانا ومنطقا . . فاذا لم يكن كذلك كانت العقوبة اهانة للطفل لاتمحى

حسن سلامة الفقي

البقية ص ٤٢

نضوج مبكر

– بونجور
– ازى صحتك
– سهرت فين امبارح ، ارجو ان تكون قضيت وقتا سعيدا

هذه هى الكلمات التى كنت اسمعها اول ما اسمع فى كل صباح عقب قيامى من النوم مباشرة، ولا يتبادر الى ذهنك ان التى تلقيها على هى – زوجتى – فانا لم ارتكب هذا الخطأ الذى يسمونه الزواج بعد والحمد لله ! !

وقد كان من الطبيعى ان أضيق بهذا الحديث وهذه الاسئلة التى أجد نفسى مضطرا للاجابة عليها يوميا وخاصة اننى لا أعرف شيئا عن تلك التى توجهها الى سوى انها احدى المعجبات بما أكتب ...

نعم كان من الطبيعى أن يتملكنى الضيق والملل لولا اننى كنت اشعر بشىء من الراحة يغمر نفسى لمجرد سماع صوتها الخافت الحنون يصل الى اذنى عن طريق التليفون فى كل صباح . حتى صارت هذه المكالمة لازمة من لوازم حياتى اليومية وكنت فى بادىء الامر لا أحفل بها ولكن مع التكرار ومضى الايام صرت اترقبها واتلهف اليها ...

وتطورت هذه المكالمة وأخذت لونا جديدا ، واتسع نطاقها ، فصارت تسألنى عن حياتى الماضية وآمالى المستقبلة ، ويومى كيف اقضيه واصدقائى من هم واحب الكتب الى واشهى الاطعمة عندى ، والالوان التى أوثرها فى ملبسى ، والزهور المفضلة لدى ، ونظام منزلى كيف يكون .. واخيرا هل أحب ، وهل فى حياتى نساء .. وأى لون من ألوان المرأة أميل اليه وأعشقه ....!!

وكنت أجد نفسى مسوقة للاجابة على كل أسئلتها حتى أصبحت تعرف عنى أكثر مما أعرف عن نفسى ... وبالرغم من هذا كله فاننى لم أتقدم خطوة واحدة لمعرفة أى شىء عنها .. وكلما وجهت اليها سؤالا أجابتنى بأنها هى التى تسأل ! وعلى أنا أن أجيب وليس من المهم أن أعرف من هى أو ما شكلها أو لونها ! وتملكنى الفضول وازداد شوقى لمعرفتها، وصرت لا أقنع بهذه المكالمات التليفونية ، وبمضى الوقت بدأت أحس بتغير فى كل أحوالى وبت أشعر بأن حياتى لم تعد مستقرة كما لو كان هناك شىء ينقصنى . وانتابنى الملل والارق ... وحاولت أن أخفى عنها كل هذا ولكنى لم أجد بدا من مصارحتها بالحقيقة ، وطلبت منها أن تضع حدا لهذا العبث بمقابلتى والا فانى لن أنصت اليها بعد اليوم . وتمنعت ، وألحت فى التمنع ، ولكن أمام اصرارى وافقت أخيرا وهى كارهة وان كانت حذرتنى من النتيجة ، ومن أنها قد تكون على غير ما تخيلت مما يؤدى الى انقطاع صلتنا فطمأنتها من هذه الناحية . واخترنا كازينو – أوبرا – مكانا لمقابلتنا وقالت لى انها تعرفنى وعلى أن أسبقها الى هناك وستأتى هى بعدى بقليل ..

وذهبت الى الكازينو وانتقيت منضدة منعزلة وان كان الجالس عليها يسهل عليه مراقبة أكبر جزء من المكان . وأخذت أتفرس فى الحاضرات وأنا أتساءل ... هل هى بينهن الان وأيهن تكون أهى تلك الشقراء الفاتنة ذات الحيوية الفائرة والانوثة المتفجرة . أم هى تلك السمراء ذات اللون الخمرى الساخن . أم هى تلك الغادة ذات اللون القمحى الوادع أم .. أم .. وسرحت خواطرى ، وساح خيالى فى جولة هائمة من الافكار انتبهت منها على صوت خافت حنون وان كان قد بعث فى جسمى رعدة هائلة وهو يقول :

– بونسوار

والتفت ناحية الصوت وأنا أجاهد نفسى حتى هدأت والتقى بصرانا . ورحت أتأمل تلك الواقفة أمامى . وقد أخذتنى الدهشة وأنا لا أكاد أصدق ما تقع عليه عيناى ! أهذى هى ؟ أمن الممكن هذا ؟ هذا محال !؟ انها طفلة ! طفلة لا يزيد سنها على الثالثة عشرة بحال من الاحوال وان كانت تحاول أن تبدو أكبر من سنها .. وخالجنى احساس بخيبة أمل مريرة أحسست معها بأننى على وشك البكاء ولحظت هى ما ظهر على ملامحى فقالت :

– أظن من الذوق واللياقة أن ترد التحية

فقلت متمتما :

– بو .. بونسوار

فقالت :

– ألا تدعونى للجلوس . أو أظل واقفة هكذا

فأجبت – تفضلى

وجلست ، وجلست فى مواجهتها ، وجاء الجرسون . فطلبت شوبا من البيرة .. ! شوبا من البيرة لطفلة مثلها وفى مكان عام .. ياربى انى أكاد أفقد صوابى ...

ونظرت اليها وقد اتسعت عيناى • فرنت الى باسمة ثم قالت :

– طبعا مندهش من طلبى هذا ولكنى تعودت على ذلك فنحن أبى وأمى وأنا نشربها كثيرا فى المنزل • •

فهززت رأسى بحركة لا أدرى لها معنى • ثم أخذت تحدثنى عن نفسها قائلة • •

– اسمى لى – وأنا وحيدة أبوين من أسرة عريقة مثرية وأبى محام كبير وهو على جانب كبير من الطيبة • وقد قامت حياتنا على الاساليب العصرية الحديثة • فلكل منا غرفته الخاصة ، ولكل منا ميوله وعاداته وأصدقاؤه أيضا • وكل منا لا يسأل الاخر عما يفعل • وقد وكل أبواى أمر تنشئتى الى مربية فرنسية • وفى هذا الجو الحر الطليق شببت ، وقد ساعدت هذه الحرية على تكوين أفكارى وحياتى بعيداً عن المؤثرات العائلية الرجعية • وكان لى مطلق الحرية فى اختيار ما أحب من الاصدقاء والكتب وخلافها •

أما صلتى بك فقد بدأت عندما وقعت احدى قصصك فى يدى منذ ستة شهور تقريبا ومن يومها وأنا أبحث عن كل قصة لك • ثم اتصلت بك وكان ما تعرفه •

وانتهت مقابلتنا ، وأوصلتها الى منزلها وأنا فى حالة نفسية غير عادية • • •

وتكررت المقابلات بينى وبينها وبدأت احس نحوها شيئا من المودة والالفة • وكثيرا ما كنت الاحظ أنها توجه الى نظرات ذات معنى خاص لم أكن أتصور ان تصدر من فتاة فى مثل سنها الى رجل ما • •

وفى ذات مساء كنا نتريض على شاطىء النيل وعرجنا على احدى الحدائق واستلقينا على الحشائش وران علينا الصمت برهة كنا نتبادل خلالها النظرات ، وفجأة وجدت نظراتها تلتمع ويزداد بريقها ، ووجهها تعلوه حمرة شديدة وراحت أنفاسها تتتابع لاهثة ، ثم طوقت عنقى بذراعيها واخذت تضغط صدرى بصدرها وهوت بفمها على فمى ، وأحسست بشفتيها تذوبان حرارة بين شفتى • • • • ولاول مرة اجد نفسى لا اجاوب القبلة بمثلها • ! ولاول مرة كذلك أعرف أن للقبلة مزازة مشوبة بغضاضة ذكرتنى بطعم الفاكهة الفجة • • • • • !!

وفى الايام التالية كنت احاول جهدى ان أحد من حرارة عواطفها • وان افهمها شدة الخطر عليها من الانسياق فى تيار غريزتها الجارفة وميولها الفائرة • • • وان عواطفها الناضجة قبل الاوان سوف تذوى عند اول صدمة وسوف يصيبها العطب والتلف كما يصيب الفاكهة الناقصة النضج عند سقوطها عن شجرتها • • • • ولكنى كنت اعلم ان كلامى هذا لا فائدة منه • • •

ثم انقطعت صلتى بها لنقلى الى احدى مدن الوجه القبلى ، ومضت سنتان قبل ان اعود الى بلدى مرة اخرى وما ان وصلت حتى اخذت اسأل عنها • • فقيل لى • •

– انها استسلمت لميولها الفائرة وغريزتها الجارفة بلا مرشد او رقيب • فتبادلتها الذئاب الذى لم ترع سنها ونضرتها • • •

واخيراً رأيتها فاذا بى اجد غصنا رطيبا قد جف ماؤه وذبلت أوراقه وذوت ازهاره ولحق العطب بثماره اليانعة فتلف مبكرا كما نضج مبكرا • • »

سامى العسكرى

حافظي على ساقيك

التمرين الاول : كوني معتدلة وافتحي قدميك .. اثني جذعك الى الامام وارخي عضلاتك .

التمرين الثاني : اثني جذعك الى الخلف بمرونة وقدمي الحوض الى الامام . قومي بهذا التمرين ست مرات ..

التمرين الثالث : قفي وارتكزي بيديك على البار اشددي ساقك اليمنى ولتكن قدمك في مستوى ارتفاع البار ..

التمرين الرابع : أعيدي قدمك الى الخلف وبحركة جانبية مع شدها . أعيدي هذا التمرين عشر مرات لكل ساق ..

التمرين الخامس : ارتكزي على الارض بيديك وبركبتك اليمنى وامددي ساقك اليسرى . اقذفي بساقك اليسرى دون شدها أفقيا واثني رأسك الى الخلف . عودي الى وضعك الاول وكرري التمرين ثماني مرات لكل ساق .

التمرين السادس : أنظري جيدا الى الصورة المبينة أمامك وافعلي مثلها . اشددي ساقيك الواحدة بعد الاخرى لمدة ثلاثين ثانية .

التمرين السابع : اقذفي بالساق الممدودة وارفعي قدميك باتزان بحيث تمس البار مسا خفيفا .

التمرين الثامن : ارتكزي على ساعديك بحيث تكون يداك على بعد عشرين سنتيمترا من البار . وامددي احدى ساقيك وارتكزي بالاخرى على الركبة .

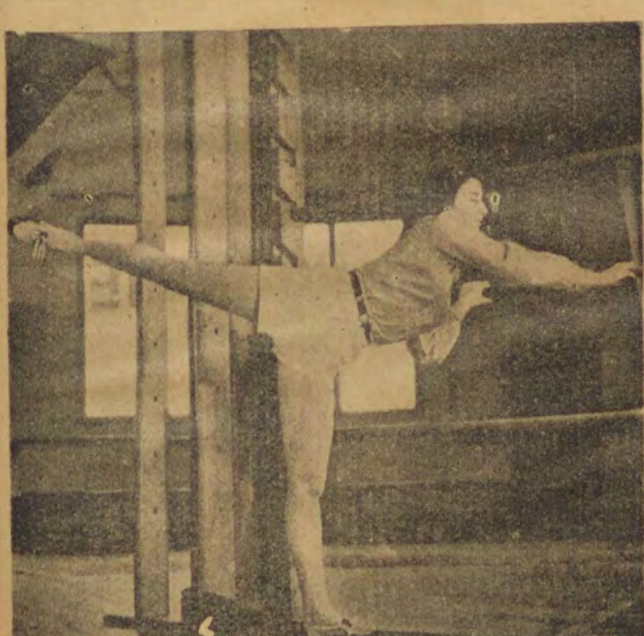
التمرين التاسع : ارتكزي على كرسيين واهبطي مع فتح الساقين . قومي بهذا التمرين مرتين لكل جهة .

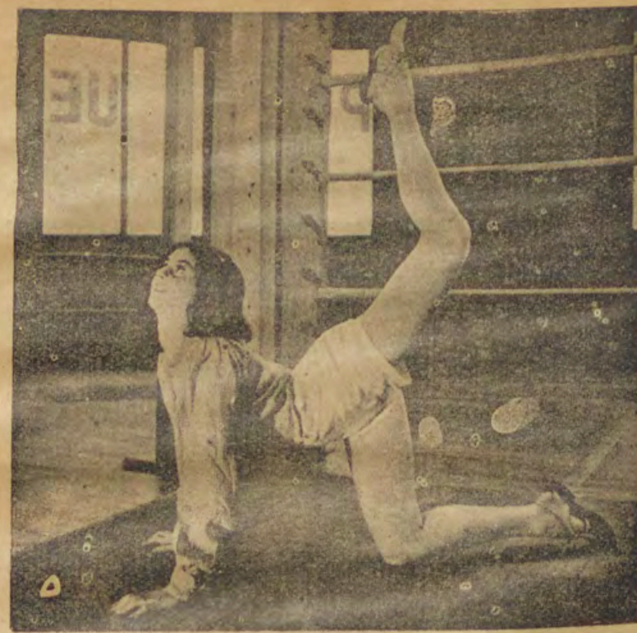
التمرين العاشر : قفي معتدلة وضعي ذراعا على ذراع وافتحي ساقيك . ضعي يدك اليمنى على بطة ساقك اليسرى . ثم عودي الى وضعك الاول . أعيدي الحركة نفسها باليد الاخرى وكرري التمرين عشر مرات لكل جهة .


١

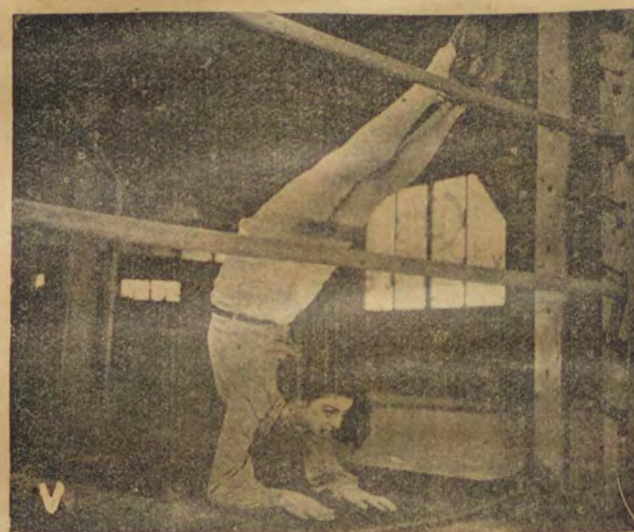

٢

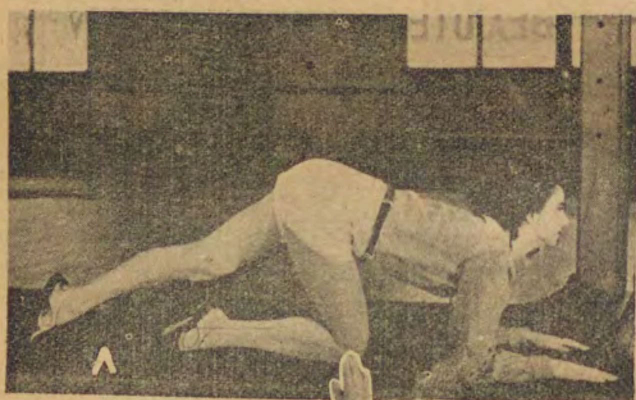

٣


٤


٥


٦


٧


٨


٩


١٠

بريد بنت النيل

ا٠ل٠ اسيوط

١) يقول الطب ان تغيير لون البشرة من الاسمر الى الابيض مستحيل وماذا يضيرك من سمار لون بشرتك ما دامت صحتك العامة طيبة وبشرتك جميلة ٠

نادية رمزى بالاسكندرية

١) قصى أطراف الشعر المقصف حتى تزول منه هذه الظاهرة ٠ أما كونه اكرت ومجعد فجربى تغذيته بمزيج من زيت الخروع والبرافين بمقادير متساوية ويدهن به الشعر عقب غسله ويفرش بفرجون خشن ٠ ولا ننصح بالالتجاء الى الفرد بواسطة (البرمانانت)

قارئة بالشرابية :

١ ـ حمو النيل من الظواهر الوقتية نتيجة للعرق وحرارة الجو ٠ عالجيه بالغسل والماء الدافىء وصابون مطهر ثم نشر بودرة « هامودرم » أو بودرة « سويس » المبردة للجلد

٢ ـ سنلبى طلبك قريبا ان شاء الله

د٠ه٠ن٠ بنى سويف :

علاج الشعر النامى المتزايد لا يكون بالمراسلة وليس هناك من وسيلة لازالته سوى التى اتبعتها ولم تنجح : وننصحك بعرض نفسك على طبيب الامراض الباطنية حتى تطمئنى على الغدد الصماء٠ ثم استشيرى طبيب الكهرباء لعلاج الحالة بالاشعة :

ص٠ع٠

١) راجعى مقالات أطبائنا عن حب الشباب فى مجلة بنت النيل فى الاعداد السابقة وخاصة مقالات الدكتور سيف النصر

٢) جربى حمام الزيت مرة فى كل اسبوع٠ وذلك بأن تدلكى جلد رأسك جيدا بزيت الزيتون الدافىء ثم يربط الشعر مدة ساعتين او ثلاثة ٠ ثم يغسل مع استعمال الشامبواه بدلا من الصابون ٠ واستعملى فى دهنه اليومى مزيجا مكونا من زيت الخروع وزيت البرافين بمقادير متساوية ٠

آنسة سوسو محمد خليل :

يحسن ألا يزيد وزنك عن ستين كيلو بالنسبة لطول قامتك وصغر سنك لازالة السمنة ننصحك ان تتبعى نظاما خاصا فى التغذية سبق أن نشرناه فى أعداد ماضية فراجعيه جيدا

٢) الشامبوا هو نوع من انواع الصابون البودرة ويباع باكوات فى جميع الاجزخانات ومحلات التجميل ويستعمل فى غسل الشعر بدلا من الصابون الاعتيادى

من قارئات بنت النيل :

ليس من طريقة لازالة النقط من الانف والذقن سوى ما أشرنا به فجربى ذلك ولا تخافى وليس فى هذه العملية ما يكثر النمش انما يكثره كثرة تعريض بشرتك لحرارة الشمس المحرقة ٠ ولعلاجه استعملى (راديوكريم)

زينب على آمين بالاسكندرية

ضعف الشعر وسقوطه اسبابه كثيرة وفى أغلب الاحوال يكون نتيجة لسوء الصحة العامة وقلة نوع خاص من الفيتامينات اعرضى نفسك على دكتور باطنى ليطمئنك من هذه الناحية وينبغى مراجعة مقالات الدكتور سيف النصر

عن هذا الموضوع فى بنت النيل قبل الذهاب الى الطبيب فلعلها تفيدك ·

ل· ش :

يلائمك الروج ذو اللون المتوسط والبودرة التى يميل لونها الى السمار وتعرف باسم « راشيل » وننصحك بتجربة الوان التواليت على بشرة يدك قبل شرائها

٢) اشترى ادوات زينتك من مستحضرات اليزابث آردن أو ماكس فاكتور

٣) طريقة عمل التواليت سبق أن نشرت فى أعداد المجلة فراجعيها

شقيقة س عانونى بيروت :

الرياضة بمفردها غير كفيلة بازالة السمنة والشحم فلا بد معها من اتباع نظام خاص فى الاكل وننصح بالابتعاد عن النشويات والمواد الدسمة والاقلال من الحلوى والفطائر وان تكون وجبات الاكل خفيفة وقوامها الخضر السوتية واللحم المشوى والفواكه وقطعة صغيرة من الخبز المقدد ·

٢) اصح طريقة لتصغير الثدى اجراء التمرينات الخاصة بذلك وسبق نشرها بأحد أعداد المجلة · وهناك طريقة أخرى بواسطة اجراء عملية جراحية عند الاخصائيين ولكن لاننصحك بها ·

المعذبة الآنسة و ١٠ بغداد

عالجى حالتك بقوة ارادتك وكونى دائما شديدة الثقة بالله · فالاعتقاد بالخرافات ضرب من ضروب الضعف والاستسلام · حاولى ان تدخلى على نفسك السرور والمرح والاطمئنان فى اليوم الذى تتشاءمين منه ، فستجدين بمرور الوقت ان كل شيء يسير عاديا فى هذا اليوم كباقى الايام ·



سائحات فى الضلال

بقلم محمد مختار موسى

الهوى فى نظرى كأس حبيب لمزيج ساحر عجيب ، فى رشفاته لذة وآلام ، بين جنباته نشوة وشجن ، طعمه حلو مر ، يحمل بين طياته حنانا وعطفا واحلاما واوهاما ، فى تكوينه غريب يعتريه المد والجزر واللين والشد ٠٠ اذا نظرت اليه راعك مظهره فاندفعت تسعين اليه بشتى الوسائل وبدافع من غريزتك تحدين نفسك لاهثة فتشعرين بالظمأ فتدفعين الكأس الى فيك دفعا فيضطرب المزيج بين شفتيك ثم لا يلبث أن يستعر فى أحشائك ويختلط بدمك تائها فى ثنايا البدن حتى تلفحه نفثات قلبك الدافئة فيرتاح اليها ويلقى بكيانه بين أحضانها ٠٠ ثم يبدو ويسرى وينتشر رويدا رويدا حتى يتملك عليك حواسك وعاطفتك ووجدانك وحسك ٠٠ ويبدأ التكوين ولم يتحلل من المزيج حتى تلك اللحظة الا الطبقات العليا منه ، تلك الطبقات الحلوة العذبة التى أغرتك على شرب الكأس حتى الثمالة وتبدأ الطبقات السفلى تلك الطبقات المرة البغيضة فى التفاعل والظهور ٠ وهنا ينشأ عراك بينهما وبين قلبك وياله من صراع عنيف تختلط فيه أهواء البشر وتتدافع حوله زبانية الشر فتتكسر على أعتابه قلوب وتموت آمال فى ربيع صباها ما كان أجدرها أن تحيا بعيدة عن الهوى ٠٠

ثم تعالى معى ياسيدتى فى سياحة قصيرة نطل بها على هؤلاء السائحات فى دنيا الهوى لتشاهدى بعينيك بحورا من الاثم تجرى فوقها مراكب الغوانى يدق لها أبليس بدمه البراق نقرات الغواية ويبكى الشاطىء وتنطوى الامواج على نفسها ٠٠ فانه بعد قليل تتحطم القافلة على صخور النهاية فيطويها البحر كما طوى من قبلها الكثير ٠٠

أنظرى ٠ هذه أم رقصت فى قلبها أنغام الفجور وعزفت لها شياطين الهوى ألحان العبث والضلال فاستجابت لنداء المجهول وكفرت بنعمة الزوج ٠٠ وهذه زوجة من الجمر دمها نار ونبضاتها لهيب ألقت بنفسها فى أفران الحب وأتون العشق الكبير شتفتتت جمراتها ٠

وهناك فى أقصى اليمين عجوز فى شتاء حياتها لعبت بها أهواؤها فصفعتها الحياة صفعة سخينة مرة وصاحبتها المذلة وتشبث بها العار ٠٠٠ وهنا ٠٠ التفتى ٠٠٠ انها فتاة أنست الى عفاريت الشر فطوت بساط العقل ودنست حرمة الخدور فغدت كجرذان الجحور مرقدها تحت الانقاض حيث أشلاء القتلى وجنيات القبور ٠٠

– ياالهى ٠٠٠ بربك من هذه ؟

– انها احدى الضحايا محمولة فى محفة الاغراء على أكتاف الهوى تكتوى بقيظ الجوى وتنشوى فى سعير القبلات ٠ آه لقد تاهت بين

الخدود والشفاه والخصور العراة ..

أسرعى قبل أن تغيب هذه .. كانت مفاتنها أقوى من محاسنها ومحاسنها أبرز من مفاتنها حتى أن المرء لا يعلم أغلبت محاسنها مفاتنها أم جرفت مفاتنها محاسنها .. طغت عليها أنوثتها الحارة الفائرة التى تجعل الدم يتدفق غزيرا فى عروق الشباب . والان كما ترينها حطام امرأة تعيش على أطلال الماضى فى كنف المستقبل المجهول ..

فلنوسع الخطى ان الركب يسبقنا .. لا تخافى ..

– بالله أخبرنى من تكون هذه ؟

– كانت زوجة رجل منذ عرفها وأنس الى أحضانها صارت حياته جميلة وأصبح كطير وديع حبيس خدرها يرتاح اليها ويرتشف منها فى فرح زاد يومه ، يعيش معها فى وكرها الصغير كما لو يعيش فى خباث النضير .. اذا جرت نحوه طار اليها حتى أصبح من أخص مميزات حياته ان يجلس اليها ثم يعود فيجلس اليها . ولكنها لم ترتض العيش فى ظله فتلقفتها ذئاب الليل حيث أدرج اسمها فى سجل الهوى

– يارائدى كفى . ولنعد انى لا أطيق البقاء هنا .. ان أعصابى لا تحتمل مرأى هذه التى فكت أزرارها وتجردت من ثيابها ببساطة كسمكة انحسرت عنها المياه فأصبحت شبه عارية تتثنى كحية تتلوى على جسد أفقدته الحياة ..

– انها راقصة تغنى وفى قلبها نار وترقص وفى دمائها ركضات وتبسم وبين شفتيها رفضات وتضحك وروحها تبكى ، عيونها ناعسة تفتح على الاغراء وتغلق على التقبيل سيقانها ملفوفة مغلفة بالورد .. لقد باعت نفسها للهوى وما أفدح ضريبته .

اسمعى .. هذا صوت الشيطان . انه يقهقه ساخرا منتصرا .. أنظرى انه ينشر اللواء الاحمر . أترين ألسنة النيران تندلع من أطراف أصابعه .. هاهن يسقطن صرعى تحت قدميه ... انه لا يرحمهن حتى بعد موتهن .. يالله .. لقد غشى عليك .. أفيقى يارفيقتى .. ان الليل يستحث الخطى ... ها هى خيوط الفجر تترى والطبيعة تفتح صدرها لتتلقى أنفاس الصبح الرطيب حتى اذا ما أدرك خلوتها بالليل قبله نسى بين أحضانها كل شىء حتى نفسه ...

وهكذا الدنيا مع عضوات الهوى ، تكشفت لك منها أسرار وخفيت أسرار . حقا سر مات تحت الضلوع ... وسر نام فى القلوب .. وسر قام الى صدور وصدور ..

اللحوم ومضارها

بقية المنشور ص ٨

للنار تفقده عناصره المغذية .

ويحتوى اللحم على مادة الازوت والمواد الدهنية وهى مواد لا بد منها للانسان ولكن يمكن الاستغناء عن أكل اللحم لو أكلنا أغذية أخرى تحوى هاتين المادتين.

وعلى أى حال فاننا ننصح الذين يريدون من البالغين الامتناع عن اللحم أن يستشيروا طبيبهم حتى لا يعرضوا أنفسهم لامراض أوخم عاقبة من ضرر أكل اللحوم مثل فقر الدم وعدم النشاط الخ ..

اننا لا نريد منك أن تصبحى نباتية كما ينادى بعض الناس الذين بلغ بهم التطرف هذا الحد . بل كل ما نريده هو الاعتدال فى كل شىء وخاصة فى أكل اللحوم .

ان بعض الامراض التى تصيب الكهول آفتها اللحوم وكثيرا ما ينصح الاطباء بالاقلال منها ولكن هيهات أن يصدع المريض للامر وخاصة اذا كان اليوم عيدا.

كيف تربين ولدك

بقية المنشور ص ٣٣

وهدرا لكرامته وتحقيرا من شأنه يتبعه كالظل طول حياته .

والعقوبة فى غير موضعها ومكانها وزمانها والتى لاتتفق والذنب شدة وصرامة ومنطقا .. من اسوأ الذكريات وأشدها ايلاما.. وقد تترك عقدا نفسية فى نفس الطفل يصعب التغلب عليها — ولو علم الآباء والامهات ما يلاقيه الاطباء النفسانيون من عناء هذه العقد فى معالجة مرضاهم لفكروا كثيرا وضبطوا أعصابهم قبل انتهار أولادهم وتقريعهم أو توقيع العقوبة عليهم .

ان العقوبة ككل شىء فى الحياة لدى الاطفال تتبع قانون الاسباب ومسبباتها وعلى هذا القانون يتوقف كونها وسيلة للهدم أو البناء وهناك الاعجاب والتقدير وهما من أهم ما يتعلق بذهن الطفل . واذا كان الكبير يعجب وتنتفخ أوداجه بالاطراء والمديح فيما لو أتى عملا جديرا أفلا يكون الطفل أشد ميلا لذلك ؟ أفلا يتألم اذا لم يثن عليه أبوه أو أمه أو كلاهما اذا نجح فى الامتحان أو احرز درجات ممتازة أو نال جائزة لتفوقه أو سرد قصة طلية فى نظره . ان الام أو الاب التى تهمل التعقيب على نادرة لطيفة بدرت من ولدها انما تطفىء جذوة متقدة من الذكاء والنشاط والثقة بالنفس قد يكون لها أثرها الخطير فيما بعد والام الحكيمة لا تفوتها فرصة تبعث فيها بكلمة ثناء لطفلها وبذلك تنمى تلك الروح وتحفزها على الطموح .

ولتحذر الام الاقوال النابية التى قد لا تلتئم جراحها . وقد تكون تلك الاقوال موجهة للغير ولكنها على أى حال تترك فى نفوس الاطفال آثارا لا تمحى

فقد تصدر منا عن سهو أعمال وتصرفات تافهة فى نظرنا ولكنها قد تكون جسيمة فى نظرهم .

حسن سلامة الفقى

مارى كورى

بقية المنشور ص ٧

نستفيد منه .. وحيث أن الراديوم سيستخدم لمعالجة الامراض فيجب ألا نستغله.

وواصلت مارى نشاطها . واستأنفت هى وزوجها حياة العلم يظللهما الحب الهنى بأجنحته النورانية .. وينسيهما متاعبهما بين الحين والحين .. مداعبة طفلتيهما .. المحبوبتين .. واستمرا يعملان معا فى صنع أجهزة النشاط الاشعاعى فى معمل لائق بهما ولكن الموت اختطف منها بيير .. وتركها وحيدة .. فحزنت عليه حزنا شديدا .. وغدت امرأة جامدة .. صامتة ساكنة..

وأخذت تعمل بمفردها.. فأضافت فى الحقبة الباقية من عمرها .. مفاخر كثيرة الى تاريخ جهادها الطويل.. فانشىء معهد للراديوم تحت اشرافها وادارتها.. وخدمت وطنها الثانى فى الحرب بكل اخلاص .. وقوة حتى انها تمكنت من اعداد مائتى غرفة بأجهزة الراديوم عولج فيها ما يزيد على المليون نفس .

وهكذا مضت فى عملها الى النهاية بنشاط فذ .. دون مراعاة لراحتها وصحتها .. فلم تحترس البتة من خطر الراديوم الذى نبهت طلبتها اليه . حتى أثر فيها اشعاعه القوى .. على مر الزمن .. وفى مايو سنة ١٩٣٤ توقف هذا القلب الجبار عن الحركة وأصدر العلم حكمه .. وهو أن ما طرأ عليها من اصفرار وهزال وأعراض غريبة أخرى ... وما أثبته الامتحان فى دمها .. يرجع الى الراديوم .. فهو المجرم الحقيقى.. وهكذا قتل الراديوم تلك التى وهبته الحياة .

الحسينى الخياط

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية

الى اليمـــين : من مبتكرات الانجليز ·
بنطلون تغطيه جيب يصلح للرحلات
أو قضاء أوقات فى الحدائق حيث تبدو
الحياة فى بســاطتها وان بدا الثوب
الغريب جميلا





الى اليسار : بيجاما تصـلح للبيت
ولقضاء وقت فى حديقة المنزل
اذا أشمس النهار فى الشتاء ،
ترى هل تنتشر هذه الموضـــة
الانجليزية فى مصر ؟؟

باترونات من باريس لبنت النيل



تجدين لهـا مثيلا فى الداخل يناسب
جـو اكتـوبر فى مصر ، وهى آخر
ما وصلت اليه الموضة فى فرنسـا